شخصيتك أساس نجاحك

هل انت فريسة للخوف والوهم والقلق ، صريع التردد والانانية والعلل النفسية الأخرى ..؟

هل تريد ان تعرف السبيل الى تكوين العناصر النفسية التي تخلق العظمة والبطولة والثقة بالنفس ..؟

ان قراءة هذا الكتاب تساعدك على التحرر من تلك العلل ، وتدلك على هذه العناصر ، وتجعل لك شخصية مرنة سليمة ...

دار الكاتب العربي

Bibliotheca Alexandrina
0031897

شخصيّتُك

أساسُ نجاحك

شخصيتك

اساس نجاحك

هل انت فريسة للخوف والوهم والقلق ، صريع التردد والانانية والعلل النفسية الأخرى ..؟

هل تريد ان تعرف السبيل الى تكوين العناصر النفسية التي تخلق العظمة والبطولة والثقة بالنفس ..؟

ان قراءة هذا الكتاب تساعدك على التحرر من تلك العلل ، وتدلك على هذه للعناصر وتحيلك الى شخصية قوية سليمة

دار الكتاب العربي

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٩٩١ - ١٩٩٢

محتويات الكتاب

●

الفصل الاول

الشخصية

	صفحة
تعريف الشخصية	١٧
الصفات التي تكون الشخصية	٢٠
١ – الصفات الجسمية	٢٠
٢ – الصفات العقلية	٢٠
٣ – الكفايات الخاصة	٢٠
٤ – الميول المكتسبة والمعرفة والمهارة الفنية	٢١
٥ – المزاج	٢١
٦ – الارادة	٢١
٧ – الاخلاق	٢٢
قياس الشخصية	٢٣
تنظيم الشخصية	٢٦
اولا – الوحدة أو تماسك الشخصية	٢٦

صفحة

ثانياً – الطابع الخاص او تناسب سلوك الشخصية ٢٦
ثالثاً – دوام المميزات واستمرارها ٢٧
رابعاً – مرونة الشخصية ٢٧
الميول المتضامنة والميول المتضاربة ٢٨

الفصل الثاني

تضارب الرغبات

تضارب رغبات الشخصية ٣١
كيف تقمع رغبات المرء وشهواته ٣٢
بعض الطرق التي نلجأ اليها لكي نحمي بها أنفسنا ٣٤
١ – الخضوع والاستسلام ٣٤
٢ – الهجوم ٣٤
٣ – التخيل او الانطواء على النفس ٣٥
٤ – التبرير او اختلاق الاعذار ٣٧
٥ – الاستبدال والاستعاضة ٤٠
٦ – الكبت او الطرد الى العقل الباطن ٤١

الفصل الثالث

الشخصيات الشاذة

الشواذ ٤٤
١ – الشخصية المصابة بالخبل (الهستيريا) ٤٥

صفحة

٢ ـ الشخصية المتشككة القلقة ٤٨
٣ ـ الشخصية المتطرفة او المبالغة في الحركة او السكون ٥١
٤ ـ الشخصية المصابة بالعته او الخرف قبل الاوان ٥٢
(خرف الشباب)
٥ ـ الشخصية المصابة بالسويداء (الملنخوليا) قسراً ٥٣
٦ ـ الشخصية المزدوجة او المتعددة ٥٤

الفصل الرابع

تحسين الشخصية وعلاج الشخصيات الشاذة

تحسين الشخصية ٥٧
كيف تعالج الشخصيات الشاذة ٥٩
مراحل علاج الشخصيات الشاذة ٦١

الفصل الخامس

العواطف والشخصية

كيف تضبط عواطفك ٦٦
ما هي العاطفة ٦٦
التعبير عن العاطفة ٦٦
الخوف والغضب وأثرهما في نمو العاطفة ٧٢

الفصل السادس

اثبات الذات في حياة الفرد واثره في نمو الشخصية

	صفحة
اثبات الذات	٨١
الدوافع الى العمل	٨٣
اولا ـ الرغبة في المحافظة على النفس	٨٣
ثانياً ـ حب الشهر	٨٣
ثالثاً ـ الرغبة في الحصول على عطف الآخرين و كسب محبتهم	٨٤
رابعاً ـ الرغبة في الاختبار الاجتماعي	٨٥
ضرورة معرفة النفس	٨٦
ـ ٢ ـ	
حب الذات في العائلة وأثره في نمو شخصية افراد الاسرة	٨٨
الاطفال المعرضون للخطر في الاسرة	٩٢
اولا ـ الطفل الغني	٩٣
ثانياً ـ الطفل الوحيد والمدلل	٩٣
ثالثاً ـ الطفل المريض	٩٤
رابعاً الطفل المدلل	٩٤
وظيفة العائلة	٩٥
ـ ٣ ـ	
حب الذات في حياة الجماعة وأثره في نمو شخصية أفرادها	٩٨
حب الذات والمصابون بالامراض العصبية	١٠٠

الفصل السابع

العادة واثرها في حياة الفرد

صفحة

ما هي العادة	١٠٤
ما هي فائدة العادة في حياتنا .. ؟	١٠٥
كيف تكتسب العادات الجيدة	١٠٩
تكوين العادة الجديدة او التخلي عن العادة القديمة	١٠٩
اولا – القناعة ثم الرغبة	١٠٩
ثانياً – ابدأ بقوة شديدة وعزيمة قوية	١٠٩
ثالثاً – لا تتوان مرة واحدة عن اتباع العمل الجديد	١٠٩
رابعاً–بعد ان تصمم على العمل اغتنم اول فرصة وكل فرصة ممكنة للقيام به فعلياً	١١١
خامساً–مرن نفسك على العمل	١١٢
سادساً–أعد ما يحل محل العادة القديمة	١١٢

الفصل الثامن

اثر المجتمع في سلوك المرء وانماء شخصيته

حياة الانسان اجتماعية في الدرجة الاولى	١١٤
إدراك الرموز والاصطلاحات الاجتماعية	١١٥
ضرورة درس سيكولوجيا الجماعة	١١٧
نظرة سريعة الى سلوك الانسان الاجتماعي	١١٨

صفحة

ماهي المؤثرات التي توجه سلوك المرء في المجتمع وتقرره الى حد كبير ١١٩
١ ـ تأثير المشاهدين والمستمعين في سلوك المرء ١١٩
٢ ـ تأثير المشتركين بالعمل الواحد ، في بعضهم ١٢٠
٣ ـ تأثير المنافسة او المباراة في عمل الفرد ١٢٠
٤ ـ أثر المباحثة في عمل الفرد والجماعة ١٢٢
٥ ـ تأثير التشجيع وتثبيط العزيمة في عمل المرء ١٢٣
٦ ـ تأثير آراء الناس في اعمال المرء ١٢٦

الفصل الاول

الشخصية

الشخصية هي مجموع الصفات التي تكون المرء وتميزه عن سواه ، وتكون هذه الصفات عقلية وجسمية وخلقية • ولكنها تؤلف وحدة متماسكة .

تقاس الشخصية بطرق مختلفة وتقسم هذه الطرق الى ثلاثة انواع رئيسية : اولا الاختبار العملي ، وثانيا الميزان ، وثالثا طريقة الاستجواب .

لكل شخصية فردية خاصة بها ، وتنشأ هذه الفردية من التنظيم الخاص الذي يلحق مختلف الصفات التي تكون الشخصية • ويتميز هذا التنظيم اولا بوحدة الشخصية ، ثانيا بطابع خاص بالشخصية ، ثالثا باستمرار الميزات ودوامها ، رابعا بمرونة الشخصية .

لكل شخصية رغبات ونزعات مختلفة . وقد تتنازع هذه الرغبات وتتضارب فينتج عنها عدم المرونة الذي قد يؤدي الى الشذوذ . اما الشخصيات السليمة فهي التي لايتمكن هذا التضارب من التأثير فيها ، تأثيرا يجلب لها الضرر .

●

تعريف الشخصية

عرّف علماء النفس، امثال « اولبورت [1] » الشخصية بكونها

---

[1] علم النفس الاجتماعي تأليف « فلود اولبورت » ١٩٢٤

« رجاع المرء الى العوامل والمنبهات الاجتماعية ، وطريقة تكيفه وفقاً للاحوال الاجتماعية في محيطه ».. فالشخصية هي نتيجة السلوك الاجتماعي ولكنها سبب هذا السلوك ايضاً، فالزعيم يسيطر على أعمال أتباعه ويوجه سلوكهم بفضل ما يملك من الخصال والصفات التي تتضمنها كلمة شخصية ، كما ان عاداتنا وطرق معيشتنا وأعمالنا تقرر سلوك الآخرين وتوجهه وتحدد نوع التكيف القائم بيننا وبينهم...

ويعرّفها «ودوارث»[1] بقوله انها« مجموع الصفات التي تكوّن المرء وتميزه عن سواه – سواء اكانت هذه الصفات عقلية أم جسمية ، خلقية ام نفسية – وتؤثر في الآخرين تأثيراً اجتماعياً ، أيجابياً او سلبياً » ... ومن المرجح ان جميع الاجزاء والعناصر التي تكوّن المرء تؤثر في شخصيته بشكل ما ، كما انها تؤثر في اعماله وسعادته وأخلاقه ونجاحه او اخفاقه . . . اما هذه الصفات فهي في الواقع صفات لسلوكه ، فنحن نقول مثلاً ، إذا ما سئلنا عن رأينا في شخص مـــا ، هذا شاب مرح أو كئيب ، نشيط او خامل ، واثق بنفسه او عديم الثقة بها ، امين صادق او متلاعب كاذب ، وغير ذلك من الصفات ، ونقصد بقولنا هذا ، أن هـذه الصفات تظهر في سلوكه وأعماله ، اي انها صفات لسلوكه...

بيد أن شخصية الانسان هي اكثر من مجموعة صفات منفصل بعضها عن بعض : انها وحدة قائمة بين هـذه الصفات : والانسان شخصية موحدة متماسكة ، أي انه يقوم باعماله بكامل قوى شخصيته لا بجزء منها فقط بحيث لا تكون للاجزاء الاخرى صلة بما يجري..

---

[1] علم النفس تأليف « روبرت ودوارث » ١٩٤٠

فعندما يقوم الانسان بحل مسألة حسابية مثلاً يقوم بها بكامل قوى شخصيته ، وعندما يتحدث الى جمهور من الناس يتجه اليهم بكامل شخصيته ، وعندما يفرح يستحوذ الفرح على جميع قواه ومشاعره ... كذلك عندما يحزن ، ولكنه يكون الشخص عينه في جميع هذه الحالات والوضعيات وليس في كل حالة شخصاً جديداً ... فالشخصية تؤلف اذن وحدة تامة ، وهي اكثر من مجموع العوامل والعناصر التي تكوّنها ، كما ان السيارة هي اكثر من مجموع الاجزاء التي تتكوّن منها ...

ويتوقف عمل الانسان على نوع الصفات التي تكوّن شخصيته وكيفية تنسيقها وتماسكها ، وتقسم هذه الصفات عادة الى قسمين رئيسيين : اولا الصفات الموروثة ، جسمية وعقلية ، وهي تتضمن الجهاز العصبي والذكاء والعضلات والاعضاء والقامة والجمال وما اشبه ذلك ... ثانياً الصفات المكتسبة (العادات) التي يحرزها الانسان اثناء تكيفه بمحيطه وهي نتيجة كفاياته ، وصفاته الجسمية التي تعمل تحت تأثير قوانين التعلم والتكيّف ... ولا ريب في ان ثمة صلة وثيقة بين القابليات الموروثة والعادات المكتسبة ، إذ ان القابليات الموروثة تقرر الى حد كبير ، نوع التعلم الذي يستطيع الانسان ان يحرزه والعادات التي في مقدوره كسبها ... ويجب الا ننظر الى الصفات الشخصية منفردة مستقلة ، بل يجب ان ننظر اليها كمجموعات من السلوك قائمة على مجموعات من الصفات الموروثة والعادات المكتسبة ...

الصفات التي تكون الشخصية

ويصنف علماء النفس هذه الصفات تصانيف شتى ويضعونها تحت ابواب متعددة. غيران هذه التصانيف ليست الا تصانيف اصطلاحية رمزية ، يلجأ اليها العلماء لتسهيل بحثهم وللرمز الى بقية الصفات المتعددة والحقائق الكثيرة التي لا يمكن ذكرها جميعاً وحصرها في بحث واحد . وسنكتفي نحن بدرس تصنيف واحد شامل ، ربما كان اقرب جميع التصانيف الى غرضنا من هذا الكتاب :

١ — الصفات الجسمية

ونقصد بها طول القامة او قصرها ، ضخامتها او رشاقتها ، ومظهر الانسان وتقاطيع وجهه ، صحته ومرضه ، سلامة حواسه او خللها ... وكل ما يدخل في نطاق الصفات الجسمية جيدة أو رديئة ...

٢ — الصفات العقلية

وتشمل الذكاء والادراك والتذكر والتفكير والتخيل والابداع والتعلم والمقدرة على حل المسائل والتكيّف وفقاً للاوضاع الجديدة وجميع الصفات العقلية الاخرى ...

٣ — الكفايات (القابليات) الخاصة

وتشمل الموهبة (القابلية) الموسيقية وغيرها من المواهب الفنية، والمواهب الميكانيكية والمواهب الاخرى على اختلاف انواعها..

٤ — الميول المكتسبة والمعرفة والمهارة الفنية

ونقصد بها ما ينتج عن التربية والاكتساب لنفرقها عن المواهب (القابليات) الموروثة التي ذكرناها آنفاً ، ولا نستطيع ان نهمل اهميتها البتة ، لان الشخصية ، هي الى حد كبير نتيجة ما يرغب المرء فيه وما يعرفه من المعلومات ويكتسبه من الميول والمهارات والعادات ...

٥ — المزاج

ويشمل جميع النزعات العاطفية والسلوك الذي ينتج عنها ، مثل سرعة تهيج المرء وشدة غضبه ، او هدوئه وسكونه ، تشاؤمه او تفاؤله ، شجاعته او جبنه ، مرحه او كآبته ، ثقته بنفسه او تردده وفتور عزيمته ... وامثال هذه الصفات ...

٦ ـ الارادة

وتشمل جميع الصفات التي تدل على سيطرة الارادة على اعمالنا وضبطها لها ...

فهل المرء فعّال ام خامل ؟ ... ايجابي ام سلبي ؟ ... حازم شديد العزيمة ام متردد ضعيف الرأي ؟ ... واثق من نفسه أم مشكك متقلب ؟ ... أهو ذو ارادة قوية لمجابهة المشاق والصعاب وتحمل المشاكل وخيبة الامل والحرمان والشقاء ، بصبر وعزيمة وايمان؟ ... أم انه ضعيف الارادة يتخاذل أمام المصاعب ويستسلم للقدر فيطوح به كيفما يشاء ؟ هل يتمسك بمبادئه ومثله إذا وثق من صحتها

أم يخضع للظروف ويستسلم لها إذا ما عاكسته ووقفت في وجهه ؟ هل هو عبد للاوهام، منطوٍ على ذاته، يستغرق في احلام اليقظة ، ويستسلم الى الكسل والتراخي ؟ ... فهذه الصفات وامثالهـا تدخل تحت هذا الباب ...

٧ — الاخلاق

وتشمل العمل بموجب الانظمة الاخلاقية والدينية ، وغيرهـا من الانظمة التي وضعها المجتمع، وحدد بموجبها سلوك الانسان ... فنقول هل هو امين ، شريف ، مخلص في عمـله ، حريص على واجباته ، يصنع الخير ، غير اناني ، بطيع القوانين والانظمة ... أم هو بعكس ذلك ؟ وما هي مثله الاجتماعية والادبيـة وما هي اهدافه في الحياة ؟ وكيف يحاول بلوغها ، الى غـير ذلك من الصفات التي تقع في هذا الباب ...

ونستطيع أن نضيف الى هذه القائمة صفات اخرى متعددة ، إلا أننا لسنا الآن في مجال درس تلك الصفات كلها درساً مسهباً ، وانما يهمنا أن نعرف بصورة عامة : ما هي الاشياء التي نعنيهـا عندما نردد كلمة شخصية ...

ويجب أن نعلم ايضاً أن هذه الصفات تتوافر بكميات مختلفة ونسب متفاوتة في المرء الواحـد وفي الافراد المختلفين ، بحيث لا نستطيع ان نصنف الاشخاص بالنظر الى هذه الصفات وحدها ، فنقول هذا مرح وهذا كئيب وهذا حازم وهذا متردد وهذا رحيم القلب وهذا قاسيه فقط ، لأننا سنجد ان كل الشخصيات تشتمل

على جميع هذه الصفات ، ولكن نصيب كل منها يختلف عن نصيب الشخصية الاخرى ، ويحسن بنا أن نشبّه الصفة الواحدة ببُعد او خط طويـــل في اوله كمية كبيرة منها وفي آخره كمية قليلة ، وبين طرفيه كميات مختلفة من تلك الصفة . . . فالذكاء مثلاً يشبّه بخط في اوله الفطنه والنباهة وفي آخره البلادة وخمول العقل وبين هذين الطرفين تقع الدرجات المختلفة من الذكاء الموزعة على مختلف الافراد ... وكذلك شأن بقية الصفات ...

قياس الشخصية

وهنالك طرق كثيرة لقياس الصفات التي تتكوّن منهـــا الشخصية ومعرفة نسبها في كل شخص ، وتقسم هـذه الطرق الى ثلاثة انواع رئيسية ، اولا الاختبار العملي ، وهو اختبار المرء عملياً في اوضاع معينة لمعرفة سلوكه في مثل هذه الظروف وتقرير نوع صفاتـه ... وتعدّ في هذا النوع من الاختبار، وضعيات وحالات خاصة تثير في المرء سلوكاً معيناً يكشف عن صفات شخصيته ... وقد اعدت في هذا الباب اختبارات لقياس امانة المرء ومـدى رغبته في التعاون مع الناس وثباته وضبطـــه لنفسه ... الخ . بشيء من النجاح ، ولا يزال علماء النفس يتابعون تجاربهم لوضع اختبارات كافية لقياس مختلف الصفات ... ثانياً طريقة الميزان ، ولما كان من الصعب وضع اختبارات عملية لقيـــاس مختلف صفـــات الشخصية ، يلجأ علماء النفس عادة، الى طريقة تقـــدير مركز الفرد في صفة ما او مجموعة من الصفات، وقد يُسأل المرء ان

يعين درجته في هذه الصفات ثم يُعهد الى الذين يعرفونه لتعيين درجته ، ثم يقارن بين هذه الدرجات ويؤخذ المعدل ، فيكون هو درجة الشخص في ميزان تلك الصفة ... ويوضع المتوسطون في وسط الخط او الميزان ، ثم يوضع الى جانبيه ، الاعلى والاسفل ، بقية الاشخاص ... ثالثاً طريقة الاستجواب ، وتوجه هذه الطريقة الى المرء ، اسئلة خاصة لمعرفة المركز الذي يحتله في صفة ما ، وقد اعدت كثير من هذه الاسئلة لقياس عدد كبير من الصفات ولمعرفة رغبات المرء ومواقفه في مختلف الحالات والوضعيات ...

وقد استطاع علماء النفس بواسطة هذه الاختبارات ، واختبارات الذكاء ، واختبارات الكفايات (القابليات) الموروثة والميول المكتسبة ، ان يتوصلوا الى بعض الحقائق الهامة عن كيفية توافق المواهب (القابليات) والملكات في الشخصيات . . . ونستطيع بواسطة هذا التوافق او الترابط ، ان نحدد درجة الشخص في صفة ما بالنسبة الى الصفات الاخرى ، فاذا كان التوافق ايجابياً دل على التطابق او التقارب بين مختلف الصفات والمواهب ، وإذا كان صفراً دل على عدم وجود التطابق او التقارب ، اما إذا كان سلبيا فيدل على التخالف او التناقض في الصفات ، اي ان صفة جيدة توافقها صفة رديئة ... فالتوافق هو اذن درجة التقارب او التباعد في النوع والكمية بين مختلف الصفات التي تكوّن الشخصية . وقد دلت التجارب على ان التوافق بين مختلف الصفات الشخصية كان ايجابياً .

والحقيقة العامة التي يعرفها كل منا ، هي ان من كان ضعيفاً في صفة ما ، كان ضعيفاً او قريباً من الضعف في الصفات الاخرى، ومن كان متوسطاً في صفة ما ، كان متوسطاً او قريباً من المتوسط في الصفات الاخرى ، ومن كان قوياً في صفة ما ، كان قوياً او قريباً من القوة في الصفات الاخرى ... ولكن ذلك لا يعني ان المرء يكون متساوياً في جميع صفاته ... ولنأخذ الذكي مثلاً على ذلك ، فالذكاء يوافقه عادة قابلية جيدة على التعلم ولكن التوافق أقل ، بينه وبين الصنعة او الموسيقى والفنون الجميلة والموهبة (القابلية) الميكانيكية ، أي انه ليس من الضروري ان يكون كل شاب ذكي موسيقياً او شاعراً او ميكانيكياً ... فالتوافق بين الذكاء ومختلف الصفات الاجتماعية والعقلية والفنية والاخلاقية والارادية والمزاجية هو توافق ايجابي ، ولكنه ليس تاماً ، أي ان هذه الصفات ليست متساوية في المرء بل توجد فيه بنسب ودرجات متفاوتة و كذلك شأن بقية الصفات. ولذا يستحيل ان نجد شخصين متساويين في جميع صفاتهما تساوياً تاماً . كما انه يستحيل تقسيم الشخصيات الى انواع ووضع كل شخصية تحت النوع او الباب الذي تقع فيه ، فالافراد يختلفون في الصفة الواحدة كما بينا سابقاً ، فمنهم من يقع في الطرف الاول ومنهم من يقع في الطرف الاخير من الخط أما الاغلبية فتتراكم في الوسط . ولكل شخصية فردية خاصة تميزهـا من الشخصيات

الباقية ، ولا تشاركها فيها شخصية أخرى ، مهما كان التشابه بين صفاتهما شديداً ...

تنظيم الشخصية

يجب الا نفهم من قولنا « انه يستحيل تقسيم الشخصيات الى أصناف وانواع ... الخ » ان كل شخصية هي عبارة عن مجموعة من الصفات جمعت بلا تنظيم وبدون ترتيب ، فان المرء قد يسلك سلوكاً مختلفاً في اوضاع مختلفة ، ولكنه يظل هو نفسه دائماً ، وتتميز شخصيته بالفردية الخاصة بها وتتأتى هذه الفردية من التنظيم الخاص الذي يلحق مختلف الصفات التي تكوّن الشخصية... ولهذا التنظيم اربع مميزات تظهر في سلوك كل شخصية عادية سليمة ، نلخصها فيما يلي :

اولا ـ الوحدة او تماسك الشخصية

وهذا ما يجعل اعمال الشخصية الواحدة متشابهة متماسكة ، وتسمى هذه الوحدة احياناً « بالنفس [1] » فكل شخص يتميز بخاصة داخلية توافقه منذ طفولته وتسيطر على جميع اعماله فتوحدها وتطبعها بطابع خاص ، وتدعى هذه الخاصة « النفس » وتتكوّن من الذكريات والافكار ، والمشاعر ، والعواطف والرغبات ، والاهداف ، والآمال والاختبارات ... الخ موحدة كلها منظمة ، تعمل مشتركة وتكوّن في المرء نزعات دائمة للعمل والسلوك ...

ثانياً ـ الطابع الخاص او تناسب سلوك الشخصية

ان سلوك الانسان يتميز ببعض المميزات التي تظهر فيه دائماً ،

(١) وليم جيمس : مبادىء علم النفس .

وهذا ثابت من الحوادث اليومية العادية ، فحينما نكون مثلا تحت تأثير نوبة غضب أو خـوف او مرض او صدمة قوية ، ونشذ عن السلوك السوي نقول ، عندما نرجع الى حالتنا الطبيعية «اننـا لم نكن مالكين انفسنا ، ولم نكن في حالتنا الطبيعية ، والسلوك الذي اتيناه لا يمثل حقيقتنا» فسلوكنا -الذي نقيس به شخصيتنا- يتميز ببعض المميزات التي تظهر فيه دائماً، واصحابنا الذين يلاحظون سلوكنا الشاذ يعرفون اننا « لم نكن في حالتنا الطبيعية » ... كل شخصية سليمة تتميز اذن بصفة ثابتة تظهر دائماً في اعمالها وتطبعها بطابع خاص ، واذا أتت عملاً شاذاً قلنا أن هذا العمل لا يتناسب مع تلك الشخصية ..

ثالثا ـ دوام المميزات واستمرارها

كل شخصية عرضة للتغير والتطور ، ولكنها على الرغم من هذا التغير ، تحافظ على مميزاتها العامة ، وهذا ما نسميه بالدوام ، وأما التغيرات الفجائية الناتجة عن مرض او صدمة قوية ، فهي ، كما بيّنا اعلاه ، تغيرات شاذة لا يصح ان تؤخـذ قياساً .. والشخصيات الموحدة (السليمة) تتطور تدريجياً وتحافظ على مميزاتها الاصليـــة الدائمة وتأتي أعمالا تتناسب معها ..

رابعاً ـ مرونة الشخصية

قد تكون الشخصية الموحـدة مرنة او غير مرنة ، فالشخصية المرنة هي التي تلبس لكل حال لبوسها ، اي ان صاحبها يستطيع

ان يكيّف نفسه بمقتضى الاوضاع والظروف المحيطة به وحسب رغباته الخاصة ، فيستطيع ان يكون طروبا لعوبا مرحاً ، وان يكون جديا ورجل عمل وحزم عندالضرورة ، ويستطيع ان يكون ابا او اخا أو زوجا حنونا اوصديقاً مخلصاً ، كما يستطيع ان يكون حزيناً كئيباً ، اومتدينا متقشفا اومتواضعاً متمسكناً او متعجرفاً متكبراً . . وما الى ذلك من الصفات... المرونة اذن هي استطاعة المرء تكييف نفسه بظروفه الخاصة ، فيظهر بمظاهر متعددة ، لكن هذه المظاهر لا تتنازع لانها انما تصدر عن شخصية موحدة مرنة لاشخصية مفككة محطمة ، ومثل هذه المرونة ضرورية لتتمكن الشخصية من التكيّف حسب الاوضاع والظروف التي يتطلبها المجتمع ، لان مطاليب الحياة متعددة فيجب ان يكون الانسان مرنا لكي يتمكن ان يكيف نفسه بموجبها ...

أما الشخصية غير المرنة فهي التي تبقى دائماً على حالة واحدة ، فيكون صاحبها مثلا جديا دائما او حزيناً كئيبا دائماً او يرغب في ناحية واحدة او عمل واحد وينصرف عن كل شي سواه ...

الميول المتضامنة والميول المتضاربة

ان المرء عرضة لرغبات ونزعات مختلفة ، فهو يريد ان يعمل ، وان يلعب وان ينال اعجاب الناس وتقديرهم ، وان يملك ثروة طائلة وأموراً كثيرة ، ويريد أن يكون ذا نفوذ اجتماعي وسياسي وان يكون بطلًا ونابغة .. الى ماهنالك من الرغبات والشهوات. وقد تتنازع هذه الشهوات وتتضارب في مواقف عدة ، لكن

الشخصية الموحدة (السليمة) هي التي تنمو بدون تضارب او نزاع بين رغباتها وميولها المختلفة فيسود فيها التضامن والوئام ..إذ لو استمر هذا النزاع وقتاً طويلاً ربما سعى المرء لحسمه والتخلص منه بطرق مضرة، كأن يلجأ الى اتخاذ دور الشخصية غير المرنة فيكون دائماً كئيباً، او دائماً عصبي المزاج، متشائماً لا ينظر الى الامور الا بمنظار اسود قاتم ... وهنالك نتيجة أخرى لهذا النزاع أشد خطراً من الشخصية غير المرنة ،، وهي الشخصية غير المتضامنة او المحطمة، واهم انواعها الشخصية المزدوجة او المتعددة، اي عندما يصبح للمرء الواحد شخصيتان مختلفتان او اكثر من شخصيتين، لكن احداهما فقط هي التي تسيطر في وقت ما وتبقى الأخرى في الحاشية، وقد تختلف الشخصية الواحدة عن الاخرى كل الاختلاف، كما انها لا تعرف عنها شيئاً البتة ... فقد تكون الواحدة ناشطة جذلة مقتدرة حنوناً رحيمة، بينما تكون الاخرى سمجة عضوبة مهملة شريرة ... وقد تتذكر احدى الشخصيتين ماذا تعمله او تقوله الاخرى ولكنها تحسبها شخصاً آخر ... وهكذا يصبح المرء ذا شخصيتين مستقلتين بالرغم من كونهما تقطنان جسماً واحداً . فالخلاف الاساسي بين الشخصية الموحدة المتضامنة والشخصية المحطمة المزدوجة هو بتوحيد مختلف العناصر التي تتكون منها الشخصية الاولى وتضامنها ...

ومن حسن الحظ ان هذه الشخصيات الشاذة المحطمة قليلة، لا بل نادرة، وهي تحصل بنتيجة التطاحن والنزاع بين رغبات المرء المتضاربة . إما التضارب بين الرغبات فأمر يختبره كل انسان

وإن ما ينبغي لنا عمله هو التوفيق بين رغباتنا وميولنا بحيث نمكـّن ميولنا الرئيسية من ان تقود حياتنا وتسيطر على رغباتنا الثنوية ، فيجب مثلاً أن تكون لنا اهداف صحيحة يرضى المجتمع عنها ، فتوجهنا الى الفعاليات المثمرة المنتجة ، ويجب ان تكون ميولنا واعمالنا متنوعة لكي تماشي المحيط الذي نعيش فيه ، وتشبع شهواتنا ومطامحنا . فلا يكفينا مثلاً اهتمامنا بالنجاح في مهمتنا او صنعتنا فقط ، بل هنالك نواح اخرى مهمة وضرورية لنمو المرء نمواً متزناً كاملاً يجب الاهتمام بها، منها ما يتعلق بالحياة البيتية والحياة الاجتماعية والدينية ، ومنها ما يتعلق بالفنون الجميلة والموسيقى ووسائل التسلية، وهي أمور لا يمكن اهمالها إذا شئنا ان تكون حياتنا متزنة كاملة . وعلى ذلك وجب علينا ان نكوّن عادات جيدة في جميع هذه النواحي ، وان نجعل هـــذه العادات تعمل متعاونة ومتضامنة لا متنافرة متضاربة ، فبذلك تكسب الشخصية الوحدة والمرونة،ولكي نتمكن–كمربين واباء– من التوفيق بين رغبات ابنائنا وبناتنا المختلفة، وجعل شخصياتهم موحدة متضامنة، يجب ان ندرس نزعاتهم وميولهم الخاصة من جهة ومطاليب محيطهم وظروفه من جهة أخرى ، فنعرف ما يمكنهم بلوغه وما لا يمكنهم بلوغه ، ونحاول اعداد منافذ مرضية لرغباتهم وميولهم المكبوتـة والتي منعت من التحقيق لعدم ملاءمتها .

الفصل الثاني

تضارب الرغبات

اذا قمعت رغباتنا ومنعت من التحقيق لجأنا الى الطرق الاتية لحماية انفسنا والتعبير بها عن رغباتنا وشهواتنا المكبوته :
(١) الخضوع والاستسلام (٢) الهجوم (٣) التخيل والانطواء على النفس (٤) التبرير واختلاق الاعذار (٥) الاستبدال (٦) الكبت والطرد الى العقل الباطن .

●

تضارب رغبات الشخصية

ذكرنا في الفصل السابق ان الشخصيات السليمة هي التي تنمو دون ان يتمكن التضارب او النزاع بين رغباتها وميولها المختلفة ، من الاخلال بتنظيمها ومنع التضامن والوئام من ان يسودا اعمالها ، هي التي تفسح رغباتها الثنوية المجال للرغبات الاولية المهمة كي تظهر وتعمل ... اما الشخصيات الشاذة او المريضة فهي التي يسبب النزاع والتصادم بين رغباتها وشهواتها ، تفككا في اعمالها وشذوذا في سلوكها ، فتنتج عن ذلك مشاكل متعددة ... ونذكر فيما يلي بعض الطرق التي تسلكها الشخصية عندما يحال بينها وبين تحقيق رغباتها ، وبعض المشاكل التي تنجم عن ذلك ، والامراض العصبية

التي تؤدي هذه المشاكل اليها ، وما هي بعض طرق معالجتها .

كيف تقمع رغبات المرء وشهواته

قلنا في الفصل الاول إن المرء عرضة لرغبات مختلفة ونزعات متعددة ، فهو يريد ان يعمل ويريد أن يلهو ويريد أن ينال أعجاب الآخرين وتقديرهم ، ويريد ان يملك ثروة طائلة واموراً كثيرة ، ويريد أن يكون ذا نفوذ اجتماعي وسياسي ، وان يكون بطلاً ونابغة إلى ما هنالك من الرغبات والنزعات ، لكن ظروف الحياة والانظمة الاجتماعية والطبيعة واهلية المرء الموروثة وعوامل اخرى كثيرة لا تفسح المجال لتحقيق جميع هذه الرغبات والشهوات ، فتقمع قسما منها وتمنعها من الظهور . كما ان هذه الرغبات يتضارب بعضها مع بعض فتعوق الواحدة الاخرى ، فمثلاً تتضارب رغبة المرء في حب التملك والاقتناء مع رغبته في حب الراحة والتكاسل ، وتتضارب رغبته في السعي وراء النفوذ والسلطة بخوفه من خطر المغامرات والمجازفات ، كما تتضارب رغبته في حب الاستطلاع على الاشياء الجديدة بخوفه منها لانه يجهلها ، وتتضارب رغبته في السيطرة على اولاده مثلاً بعطفه الابوي عليهم ، وهكذا ، كما ان عادات المرء ومثله وعقائده الدينية والاجتماعية تضطره الى أن يمنع كثيراً من رغباته وشهواته من الظهور والاكتفاء لانها لا تتفق معها ، فتمنعه أمانته مثلاً من امتلاك الاشياء الجذابة التي لا تخصه ، وتمنعه آداب الاجتماع من الاستطلاع على ما لا يعنيه . وان قيام الشرائع والقوانين والانظمة التي تسيّر سلوكنا وتضع لنا حدودا لا

يجوزان نتعداها. دليل قاطع على عدم صلاح جميع رغباتنا وشهواتنا القوية وملاءمتها للمجتمع ، وعلى ان كثيراً منها يجب ان يقمع او يوجه في وجهات اخرى .

وهنالك ايضاً العوامل الطبيعية التي تعوق كثيرا من رغباتنا وشهواتنا مثل جدب الارض او الفيضان الجارف والجفاف القاتل، او الازمات الاقتصادية ، او تفوق منافسينا ، او موت اهلنا او رفاقنا ، كما ان شكل المرء المشوه وذكاءه الناقص يمنعانه من الحصول على اعجاب الاخرين وتقديرهم او التفوق عليهم ، وكذلك المرض والوراثه وامور اخرى كثيرة ، تقف في سبيل شهواتنا ورغباتنا وتمنعها من التحقق . ولا يستطيع انسان مهما كانت ظروفه جيدة ان ينجو من اختبار القمع والحرمان في حياته . فماذا يحدث للمرء عندما تقمع رغباته وتمنع من الاكتفاء ؟ وما هي المشاكل التي تنشأ عن ذلك ؟ هذا ما يهمنا وما سنعالجه الان .

كثيراً ما يمنع المرء من بلوغ بعض رغباته وامانيه ولكنه يتحمل هذه الصدمة دون ان تؤثر فيه تأثيرا جوهريا يخل في كيانه الشخصي ، وهؤلاء نسميهم باصحاب الشخصيات السليمة ، غير ان هنالك اناساً من ذوي الامزجة العصبية الحساسة الذين كثيرا ما يصابون ، على اثر هذا الكبت والاخفاق ، بخلل كبير في تنظيم شخصياتهم ، يؤثر في سلوكهم واعمالهم فيجعلها مخالفة لما هو مألوف وغير مطابقة للانظمة والعرف الاجتماعي . هؤلاء نسميهم باصحاب الشخصيات الشاذة او المريضة التي تضطرب بسرعة وتفقد موازنتها كلما قابلتها مشكلة . ويقع بين هذين الطرفين بقية

الناس في درجات مترتبة، وهم الاكثرية عادة - ويعود الفرق بين هذه الانواع في الدرجة الاولى، الى طبيعة الانسان اي وراثته، وفي الدرجة الثانية، الى العوامل الطارئة والمحيطية المتعددة، كالمرض او الصدمة القوية أو خيبة الامل او الحادث الفجائي وما اشبه ذلك.

بعض الطرق التي نلجأ اليها لنحمي انفسنا عندما نقمع رغباتنا..

١ - الخضوع والاستسلام

كثيراً ما نلجأ الى الاعتراف بسيطرة النـــاس والظروف، فنستسلم لهم عندما يكونون سبباً في قمع رغباتنا ومنعها من التحقق والاكتفاء، ولكن هذا الاستسلام ليس الا وسيلة موقتة، لان بعض الرغبات مثل الجوع والعطش مثلاً تزداد قوة وضراوة اذا لم تحقق. واذا استسلم الانسان دائمـــاً الى الخضوع والاعتراف بسيطرة غيره عليه وعدم كفايته يخشى عليه من الوقوع بما نسميه «الشعور بالضعة» اي الشعور بالضعف الشخصي وتفوق غيره عليه حتى ولو كان هو اكثر منهم قابلية.

٢ - الهجوم

والطريقة الثانية هي مقاومة العوامل التي تعوق رغباتنا عن التحقق، اي الهجوم عليها ومخاصمتها، وكثيراً مـــا يكون هذا العراك مفيداً، كما يكون احياناً مضراً هداماً. وامثلة ذلك كثيرة بين الافراد والامم، فالطفل يعارك احيانا من يمنعه من بلوغ رغباته، وكذلك الرجل البالغ والامة التي يعتدى عليها. ويخشى في هذه الطريقة ان تكون نتيجة الهجوم اشد ضررا على صاحبها منها نفعاً

له – ولكن الهجوم على المصاعب والمشاكل التي تجابهنا ، ولا سيما اذا كان بتعقل وروية ، أفضل الطرق التي نلجأ اليها للتغلب على الصدمات والعقبات ، غير ان بعض الناس لا يستطيعون الافادة من هذه الطريقة فيلجأون الى طرق اخرى ، هي في الغالب اسهل من الطريقتين المتقدمتين ، نذكر بعضها فيما يلي :

٣ – التخيل أو الانطواء على النفس (التباطن)

وهذه من اسهل الطرق التي يستطيع الانسان أن يلجأ اليها للتعبير عن رغباته ، فان المرء كثيراً ما يستعين بالخيال واحلام اليقظة لكي يبلغ الثروة او الجاه او النبوغ او المركز الرفيع والامور الاخرى التي لا يستطيع بلوغها في الحياة الواقعية – فاذا ما غلب على أمره في الواقع تصور نفسه في الخيال ظافراً ومتحكما في خصمه ، واذاما بالغ المرء في الاستسلام الى احلام يقظته وتخيلاته اصبح خيالياً بعيداً عن الواقع في اقواله واعماله ، كما يخشى ان يصل احياناً الى درجة الجنون .

ويظهر هذا التخيل في اشكال مختلفة ، منهاما نسميه «بالبطل الظافر»

وهنا يتصور المرء نفسه ظافراً في معركة حامية الوطيس ، او في مصارعة مع خصم عنيد ، او يتصور نفسه رئيس عصابة قوية تقوم بمغامرات خطرة ، او يتخيل انه خطيب مصقع ، او مغن عظيم ، او شاعر مجيد ، او ذكي نابغة ، او مدير حكيم ، او سخي محبوب من الشعب ومفضل على سواه . وهذه الاحلام منتشرة بكثرة بين اغلب الناس حتى الاصحاء منهم ، ولكن بنسب متفاوتة ، ولاضير فيها لانها كثيراً ما تريح نفس المرء وتجلب له بعض الرضى والسرور .

ولكنها اذا استحوذت على المرء وجعلته يعتقد حقاً انه البطل الظافر ويعلن ذلك عن نفسه محاولا اقناعك به ، بلغ المرء درجة الشذوذ واصبح ذا شخصية مريضة تتطلب علاجا خاصاً. وكثيراً ما نجد بيننا من يبالغون في وصف اعمالهم فيُضيفون اليها اضعاف حقيقتها ، كما أنهم ينسبون لأنفسهم كثيراً من الاعمال الجليلة التي قام بها غيرهم ويتبجحون عند ذكرها ، وقلما تسمعهم يحدثونك عن عمل قاموا به مع جماعة آخرين الا ويذكرون انفسهم في المقدمة وينسبون لها القسط الأكبر من العمل ، ويُرجعون الفضل لهم في نجاحه ، وقد يكونون في الحقيقة في مؤخرة من صنعوا ذلك او ربما كانوا فيه مشاهدين وحسب .

ومن مظاهر التخيل ايضاً « البطل المغلوب » وهذا النوع اقل انتشاراً من الاول ، وهو يجلب الراحة والرضى لصاحبه ايضاً ، فمثلا ينال المرءَ بعضُ الاجحاف في حقه كأن يسيء اليه اهلهُ او رفاقه او من هم في مقام ارفع منه ، فيتصور نفسه مظلوماً هائماً على وجهه مغامراً مجازفاً مندفعاً وراء المجد، غير ان الظروف تعاكسه وتمنعه من بلوغ النجاح فيخرج من المعمعة مقهوراً مغلوباً على امره ، فان تكلم عن آلامه بالغ فيها واضاف اليها اضعاف حقيقتها ، وان اصيب بمرض طفيف تكلم عنه بعد شفائه في كل مجتمع ومناسبة وبالغ في وصف شدته ، حتى ليقولُ إنه اوشك على الموت لو لم تكن له قوة منيعة وارادة حديدية غلب بهما المرض . وان أصيب بكارثة بسيطة كانت ام شديدة، ذكرها أمام الآخرين بمبالغة تستجلب الشفقة والرحمة وعطف الناس عليه .

وهنالك نوع آخر من التخيل نختبره عنـــد قراءة الروايات او الحوادث او عند مشاهدتها على المسرح او على الشاشة البيضاء ، وهو اختيار شخصية أحد ابطال الروايةُ او الحادثة والقيامُ بدوره وتقليدُ اعماله واقواله . ونجد في ذلك مجالاً واسعاً للتعبـــير عن رغباتنا وشهواتنا المكبوتة .

٤ - التبرير واختلاق الاعذار

والطريقة الرابعة هي الاجتهاد في الدفاع عن النفس وتبرير اعمالنا والتمويه على الآخرين واحياناً على المرء نفسه ، لاخفـــاء الدافع الحقيقي الذي يدعونا الى القيام ببعض الاعمال التي نعرف ان الناس سينتقدوننا من اجلها إذا عرفوا الدافع الحقيقي لقيامنا بها . وهذا النوع من السلوك منتشر بين مختلف طبقات البشر ، والامثلة عليه كثيرة جداً نذكر منها ما يلي :

« يأكل الاخ الاكبر قطعةَ الحلوى كلها دون ان يشرك فيهـا اخاه الصغير ، مدعياً ان أكل الحـــلوى يؤذي الصغار . ويسقط الطالب في درس ما فيدعي ان معلم ذلك الدرس ضعيفٌ لا يعرف كيف يعلم ، فلم يستفد منــه شيئاً ، ويشرب المرء الخمر ويحتج على ذلك بانه لم يشربها إلا مجاملة لرفاقه ، ولم يكن بامكانه رفضُ الحاحهم عليه . واذا شاركهم في المقامرة وعوتب فيمابعد على عمله او انتقد من اجله دافع عن نفسه بمثل الدفاع المتقدم او بمـا يشبهه . يقول الطالب لنفسه لقد درست كثيراً فلاسترح الآن وغداً أضاعف جهودي . وقد يقول العامل او الخادم مثل هـــذا القول . ويقول المرء لنفسه ،عندما يقوم بعمل ينتقده عليه الآخرون ،

لو لم اعمل ذلك لاصبت بمرض اودى بحياتي ... وفي المثال الآتي يظهر هذا النوع من الدفاع عن النفس بوضوح تام :

اشترى تاجر متوسط الحال سيارة ، فاتى عمه يوماً لزيارته وسأله الاسئلة الآتية :

« لماذا اشتريت هذه السيارة وانت في حاجة الى أمور أخرى أكثر ضرورة لك من السيارة ؟ فانك تحتاج الى كثير من الاثاث المنزلي الضروري كما انك يجب ان توفر بعض المال لتعليم اولادك في المستقبل ، او لانفاقه عند الضيق او المرض وانت ، لا تملك الآن شيئاً منه »

فاجابه التاجر مدافعاً عن نفسه بما يلي :

« ان امرأتي متوعكة المزاج دائماً ، واعتقد ان صحتها تتحسن إذا قامت بنزهة في السيارة من وقت الى آخر ، ولا يخفاك يا عماه أن من كان مثلي يعمل طول الاسبوع في محله التجاري ، يحتاج الى يوم في الاسبوع يرتاح فيه من عناء اعماله ، وليس ثمة ما هو أفضل له من النزهة في سيارة ، وهنالك الاولاد ايضاً ، فقد كانوا يصابون في الشتاء الماضي بالزكام من جراء ذهابهم الى المدرسة مشياً على الاقدام ، أما هذه السنة فلم يصابوا به البتة لانهم يذهبون في السيارة ويعودون فيها » .

هكذا دافع التاجر عن شرائه السيارة ، وربما كانت الاسباب الحقيقية لشرائها هي الغيرة من جيرانه او بعض اصحابه الذين اقتنوا سيارة ، او ربما كان يشعر بشيء من اثبات الذات اثناء قيادة السيارة ، او ربما كان يعتقد ان اقتناء السيارة يدل على

الثروة والجاه ، الى ما هنالك من المبررات الاخرى .

وتظهر هذه الطريقة في التعبير عن الشهوات المكبوتة والدفاع عنها باشكال متعددة ، منها ما نسميه : القاء المسؤولية على عواتق الغير ، ويظهر هذا النوع في اعمالنا اليومية ، ونلاحظه في كثير من الناس . يخطيء المصور مثلاً في اخذ صورة ما فيلقي اللوم على آلة التصوير ، ويخطيء النجار في صنع منضدة فيلقي اللوم على عدته ، ويخطيء لاعب الكرة باصابة الهدف فيلقي اللوم على الكرة او على ارض الملعب او على حذائه... ويخطيء الطالب في الامتحان فيدعي ان الاسئلة لم تكن متناسبة مع الوقت ومع مقدرته ، ويخطيء الخطيب في خطابه او المحاضر في محاضرته او المنشد في انشاده فيدعي انه كان مريضاً او انه لم يكن لديه الوقت الكافي للتحضير ، وهكذا نجد ان المرء يحاول دائماً ان يتخلص من المسؤولية ويلقي اللوم على اشخاص آخرين او اشياء اخرى . وكثيراً ما يريح نفسه بهذه الطريقة ويعتقد حقاً بصحة ادعائه في تبرير نفسه ...

ويظهر هذا النوع من الدفاع ، بشكل آخر تمثله القصة المشهورة عن الثعلب الذي حاول كثيراً ان ينال عنقوداً من العنب فلم يفلح ، فقال ، بعد ان خاب امله ولم يشأ ان يعلن فشله ، « ان هذا العنب حامض لا يصلح للاكل » . ويسمى هذا الدفاع « بالعنب الحامض »

وكثيراً ما يلجأ اليه الناس عند خيبة أملهم وعدم بلوغهم أمانيهم وآمالهم ، فيدعون ان رغباتهم لم تكن صالحة ويشكرون الله على

عدم بلوغها وعلى ما نالوه عوضاً عنها — يقول الفقير مثلا ، ليخفف من وطأة فقره ، « المال سبب كل الشرور والمفاسد». ويقول من كان يسعى لنيل مركز او وظيفة لم يستطع نيلها ، انها لم تكن تليق به ، فهو يريد شيئاً أسمى ... الخ

ويظهر هذا النوع بشكل آخر يختلف عما تقدم كل الاختلاف، ويسمى« بالحامض الحلو » فاذا خاب المرء في بلوغ مأرب او غاية فتش عن سواها ، واذا نالها وكانت غير مطابقه لمثله وأمانيه ،مدحها واظهر ارتياحه اليها ، وقلما تسمع ان انسانا يذم شيئاً يمتلكه ما دام في حوزته،مهما كان نوعه ، حيوانا كان او آلة او ملبساً او مسكنا او رفاقاً ، ولكنه اذا فقده فند، إذ ذاك،عيوبه وقال انه ينتظر بفارغ صبر ساعة يتخلص منه .

٥ — الاستبدال او الاستعاضة

والطريقة الخامسة التي يعبر بها المرء عن رغباته التي حرمت من التحقيق والاكتفاء هي الاستعاضة ، فكثيراً مايلجأ المرء ، عندما تحرمه الظروف من بلوغ احدى رغباته ، الى الاستعاضه عنهابعمل آخر ينوب عنها . فاذا غضب المرء مثلا من امر ما ولم يتمكن من التعبير عن غضبه بالعراك خوفاً من السجن او الغلبة على امره ، استعاض عن العراك بالسب او الشتم او التهديد والوعيد، اوبصب جام غضبه على امرأته واولاده . ومن كان ضعيف البنية صغيرها ولا يستطيع ان يشعر بالقوة والسلطة ، يحاول الاستعاضة عن ذلك بالصوت القوي او بلهجة الآمر في كلامه او الخيلاء في مشيته . وتحاول المرأة القبيحة ان تستعيض عن قبحها بالتبهرج والتجمل

والملابس الفخمة ، وتغيير نبرات صوتها . ويحاول الطالب الكسول او الضعيف ان يستعيض ، بكمية الاسطر والصفحات التي يكتبها اثناء الامتحان ، عن المادة المطلوبة ، وفي الحادث الآتي توضيح لما نعني :

« كانت اذنا احد الطلاب كبيرتين جداً ، فاصبح موضع سخرية رفاقه ومبعث ضحكهم وكان يناله من ذلك اذى كبير ، فجرب الالتجاء الى طرق متعددة للتخلص من سخرية رفاقه فلم يفلح ، وقد سمع صدفـــة ، بعض الانغام الموسيقية البعيدة الـــتي لم يتمكن رفاقه من سماعها ، فاعتقد ان السبب في ذلك التفوق كان عائداً لكبر اذنيه ، وصمم ، من ذلك الحين ، درس الموسيقي ، فنجح بها واصبح معلماً بارعاً للموسيقى والنشيد ، وهكذا استعاض عن الخجل الذي يسببه له كبر اذنيه » وامثلة ذلك كثيرة ..

والخلاصة ان طريقة الاستعاضة هي بعض الاحيان ، طريقة جيدة ، كما كانت في المثل المتقدم . وكلما كانت حـــافزاً للمرء تدفعه للاستعاضة عن عيب او نقص فيه بالعمل على اكتساب المهارة في ناحية اخرى ، تجلب له الفخار والتقدير ، كانت مفيدة ومستحبة ، ولكنها تكون في كثير من الاحيان مضرة جداً مثل اللجوء الى المسكرات او التهتك لكي ينسى المرء بذلك آلامه ومشاكله وما أشبه ذلك .

٦ ـ الكبت او الطرد الى العقل الباطن

والطريقة السادسة التي نعالج بها شهواتنا غير المرغوب فيها ، هي الكبت او بعبارة اصح الطرد الى العقل الباطن ، فاننا نطرد

اليه كثيراً من اختباراتنا وذكرياتنا المؤلمة التي تسبب عذابنــا وشقاءنا ، و كثيراًمن رغباتنا وشهواتنا التي يستنكرها المجتمع ويمنعنا العرف والقانون من بلوغها ، نطردها خـارج منطقة شعورنا ، او ندفنها في عقلنا الباطن ، حيث لا نشعر بها ، ولكننا ندفنها حية ، فتحاول الظهور بين آونة واخرى ، والتعبير عن نفسها بشتى الطرق واحيانا بطرق ضارة جداً . وقد تظهر اثناء النـوم في الاحلام حيث تكون سلطة الوعي والشعور اقل منها في اليقظة ، واما في اليقظة فقد تظهر في اشكال مختلفة كالم في الرأس ،او حالة عصبية، تلازم الانسان ، او نوع من الخوف او النسيان او الالم او الشلل، كما ان زلقات اللسان اثناء الكلام او زلات القلم اثناء الكتابة والصعوبة في تذكر اسم او موعد او لفظة ، كل هذه تعد تعبيراً عن الرغبات والشهوات المكبوتة نبعثها احيانا دون ان نشعر بها . ويسبب القمع احيـانا ، كثيراً من الامراض والمشاكل العصبية ، وسأذكر فيما يلي مثالا عن حادثين واقعين يوضحان الامر جلياً :

« كان احد الناس يخاف أن يمسكه انسان آخر او ان يفترسه حيوان من خلفه اثناءسيره او جلوسه،وقد ظهر فيه هذا الخوف منذ صغره ورافقه حتى بلغ الخامسة والخمسين من عمره ، فكان اذا سار في الشارع نظر الى ورائه ليرى هل يتعقبه احد ، واذا حضر محفلا او اجتماعاً عاماً اسند كرسيه الى الحائط او جلس في المؤخرة .كي لا يكون وراءه احد . وكان يخشى الاجتماعات العامة والمحـــافل الرسمية ، ولكنه يجهل سبب هذا الخوف ولا يعرف له تعليلا .ولما بلغ الخامسة والخمسين من عمره ، ذهب لزيارة القرية التي قضى فيها

طفولته ، وزار صديقه القديم عطارَ القرية وتذكرا اشياء كثيرة من عهد طفولتهما . وقال له العطار اثناء اجتماعهما :

« سأقص عليك حادثا بسيطاً حدث لك يوم كنت لا تزال طفلا »

« كنت تمر من امام هذا الدكان كل يوم ، وتخطف ، في اغلب الاحيان ، قبضة من الجوز من كيس في باب الدكان ثم تركض ، وقد رأيتك يوماً آتياً ، فاختبأت وراء برميل كبير ، ولما وضعتَ يدك في كيس الجوز قفزتُ من مخبئي وامسكت بك من وراء ظهرك ، فصرخت من الخوف صرخة شديدة ووقعت مغمياً عليك »

فتذكر صاحبنا الحادث وعرف علة خوفه من الاجتماع بالناس وحرصه على التأكد مما وراءه . فزال بعد ذلك خوفه ، شيئاً فشيئا واصبح سلوكه طبيعيا .

اما الحادث الثاني ، فهو يروى عن طبيب عسكري كان في الحرب العامة الاولى يخشى النزول في الخنادق اثناء المعركة ويفضل البقاء تحت خطر القنابل والمدافع . ولما استعرض احد الاخصائيين تاريخ حياته لمعرفة سبب هذا الخوف ، وجد انه عندما كان طفلا هجم عليه كلب ضخم الجثة وحصره في زاوية ضيقة ، فاصبح من ذلك الحين يخشى الاماكن الضيقة دون ان يعرف علة خوفه منها »

الفصل الثالث

الشخصيات الشاذة

الشخصيات الشاذة هي التي تنحرف عن المألوف وتبالـغ في بعض الصفات ، فتخرج عن العرف وتفقد المقدرة على التكيف وفقاً للاوضاع والاحوال الجديدة . واسباب هذا الشذوذ وراثية أو مكتسبة . ومن الشخصيات الشاذة، الشخصية المصابـة بالخبل (الهستيريا) والشخصية المشككة ، والشخصية المبالغة في الحركة او السكون ، والشخصية المصابة بخرف الشباب ، والشخصية المصابة بالسويداء ، والشخصية المزدوجة او المتعددة .

●

الشواذ

ذكرنا في الفصل السابق، الطرق التي يلجأ اليها المرء للتعبير عن رغباته وشهواته المكبوتة ، ورأينا أن من هذه الطرق ما هو صالح ومفيد ، ومنها ما هو مضر يبعث المرء أحياناً على الشذوذ فيصبح ذا شخصية شاذة أو مريضة عصبية ... وقد سميت هذه الشخصيات، شاذة لانحرافها عن المألوف المتوسط ومبالغتهـا في بعض الصفات التي تخرج بها عن العرف وتجعل منها شخصيات لا تستطيع التكيّف وفقاً للاوضاع والاحوال الجديدة ..

ويجب الا يفوت القارىء أن الشخصيات الشاذة المريضة لا يمكن أن تصنف تصنيفاً واضحاً صريحاً فيقال هذه من نوع كذا وتلك من نوع آخر وهلمّ جرا، إذ لكل شخصية فرديتها الخاصة..

اما أسباب الشذوذ فمتعددة لا تحصى، منها ما هو وراثي ومنها ما يعود الى عادات المرء وتعلمه، ومنها ما يعود الى محيطه وبيئته، ومنها ما يعود الى كيفية معاملته، ومنها ما يعود الى الصدمات والازمات العاطفية التي تجابهه، الى ما هنالك من الاسباب التي لا تعد..

ونحن اذا شئنا درس الشواذ والشخصيات الشاذة، استغرق عملنا مجلداً ضخماً، ولكننا سنكتفي في هذا الكتاب بذكر بعض هذه الشخصيات والاشارة باختصار الى بعض الطرق لمعالجتها وتحسينها وتجنب الوقوع فيها.

١ ــ الشخصية المصابة بالخبل (الهستيريا)

وتمتاز هذه الشخصية بصفتين بارزتين، اولا «سرعة هياجها وخروجها عن حدود العقل» فانها تهتاج حالا كلما قمعت رغبات صاحبها او وقف مانع في سبيلها مهما كان نوعه، ويأخذ صاحبها حالا بالبكاء والصراخ او الشتيمة والتهديد، ولا سيما اذا حدث ذلك امام الناس. وقد يظهر شذوذ هذه الشخصية احياناً بشكل اعراض مرض تشبه اعراض الامراض الجسمية الحقيقية، وكثيراً ما ينخدع بها الناس والاطباء ايضاً، كما ينخدع بها المريض نفسه فيؤمن بانه مصاب بمرض حقيقي، وانه لا يستطيع ان يعمل او يحرك يده او رجله او احد اعضاء جسمه.. ويكثر المصابون بالهستيريا عادة بين الجنود اثناء الحروب او على اثر صدمة قوية او

رعب شديد – والمثال الآتي يفسر ذلك :

« كان السيد م. راقصاً في احدى الفرق المتجولة ، المتنقلة من بلد الى آخر . ثم انتظم ، بعد الحرب العالمية الاولى في سلك الخدمة العسكرية ... ولم يلبث طويـــلا حتى وجد أن نظام العسكرية قاس وأن واجباتها متعبة ، وحياتها مملة ... فتاقت نفسه الى حياة السفر والتنقل والحرية والظهور امام جموع الناس كما كان قبـل عهده بالعسكرية ... ولكن انى له العودة الى ذلك قبل انتهـــاء مدة الخدمة ؟ وان هو هجر هذه الخدمة من تلقاء ذاته عـد فاراً وعوقب عقاب الخارجين على القانون العسكري ... فامسى يتنازعه عاملان ، عامل السير بموجب ما تتطلبه الحياة العسكرية ، وعامل التخلص من حياة تأباها نفسه ويكرهها قلبه ، فادى به النزاع بين هذين العاملين الى نوع من السلوك برزت فيـه علائم الهستريا ... وتفسير هذه الظاهرة أن الصلة العصبية الحسية بين وعيه وبـــين عضلات رجليه، قد انقطعت فلم يعد يقوى على الوقوف او السير ، ولم تظهر على جسمه اعراض اي مرض تفسر هذا العجز ، فاستطاع بذلك ان يتخلص من الخدمة العسكرية التي كان يكرهها ، وان يحافظ على كرامته في الوقت ذاته ...فنقل الى مستشفى الامراض العقلية وهو لا يقوى على الوقوف او السير ولا يحس أن وخزت رجله او شكت بدبوس ... وكانت تبدو عليـه أمارات الرضي والسرور بما هو عليه من العجز ، على الرغم من أن عقله الواعي كان لا يدرك حقيقة أمره وكان يشعر بأن شفاءه ضرب من المستحيل ... ولم يطل الامر بالسلطات الصحية العسكرية حتى

اصدرت امراً باخراجه من سلك الجندية واعفائه من الخدمة لعدم جدارته ... فاخذت الصلة بين اعصاب الحس واعصاب الحركة تعود تدريجياً ، وشرع يحاول الوقوف ثم السير . وبذل في ذلك جهوداً صادقة ، فتكللت هذه الجهود بالنجاح ولم تمض ثلاثة اشهر حتى خرج من المستشفى معافى صحيحاً ... »

أن سجلات المصحات النفسية ومستشفيات الامراض العقلية ملأى بمثل هذه الحوادث ، وقد يستغرب بها القارىء لاول وهلة ويحسب ان فيها كثيراً من المبالغة والغلو ، ولكن من يعرف مفعول العقل الباطني وتأثيره في سلوك الانسان ، يدرك حالا ان سلوكا كهذا سببه قطع الصلة العصبية بين عصب الحس وعصب الحركة ، كثير الوقوع سهلة ..

اما هذا الشلل فقد نفع صاحبه وساعده على التخلص من مأزق حرج لا يرتاح اليه ، فحقق له امنية وابلغه رغبة ، رغبة التخلص من الحياة العسكرية التي اصطدمت برغبة اخرى هي تجنب العقاب . ولا ريب في ان الرجل كان عرضة لقلق واضطراب نفسيين شديدين وقد اخذ يبحث ، عمداً او دون عمد ، عن مخرج شريف يخرج فيه من هذا المأزق ، فعمد عقله الباطن الى الفصل بين عصبي الحس والحركة وكانت النتيجة التي عرفناها ...

ويجب ان لا نظن ان هذا الحل أتى عمدا ، او ان المريض كان شاعراً به ، فاننا لا نستطيع اتهامه بذلك ، ولا ريب في انه كان يعتقد ان مرضه حقيقي ...

ونحن نستطيع ، من معرفتنا الحوادث الاخرى ، ان نفترض

الادوار النفسية التي سبقت مرضه ونعللها كما يلي : من المحتمل ان هذا الرجل ، قد شاهد كسيحاً او قرأ عنه او سمع به اثناء وجوده في الخدمة العسكرية الممقوتة ، فقال في سره : « آه مـا اسعده وماأوفر حظه ،فهو معفى من الخدمة العسكرية » .فسيطرت عليه هذه الفكرة واصبحت شغـله الشاغل ، وكان من ذوي العصبية الشديدة والتأثر السريع ، فبرز عقله الباطن الى الميدان وسيطرعلى الموقف وحل المشكلة ، باحـــداث الشلل ، الذي لم يشترك العقل الواعي في وضع خطته وتقرير الالتجاء اليه ، ولذلك كان في نظره شللا حقيقياً لا مراء فيه ... وهنا يظهر ان الدوافـع والاهداف والمحركات التي تدفع المرء الى العمل لا تكون جميعها في الوعي بل قد يقطن بعضها في العقل الباطن ويكون الباعث لكثير من سلوكنا الصالح والطالح معا ..

والصفة الثانية التي يمتازبها المصاب بالهستيريا، هي الانانية المتناهية فكل شيء يجب ان يكون له ، وكل عمل يجب ان يكسبه بعض الشيء، ويبذل المصاب بالهستيريا جهده لتحقيق رغباته الانانية بصرف النظر عن مصلحة الآخرين ...

٢ ــ الشخصية المشككة القلقة

ويظهر ذلك في قلق المرء الدائم على امور لا مبرر لقلقه عليها، وقد يصاب صاحبها احياناً بما نسميه «الوسوسة» ، وامثلة هـــذه الشخصية كثيرة ، ونحن نجدها احياناً بين بعض اصحاب الشخصيات السليمة ، إذ يتسرب الشك الى المرء فيشكك في جميـع أعماله ، فيتساءل مثلا هل نسيت باب غرفتي مفتوحاً ام قفلته عند خروجي؟

ويعلل ذلك بتعليين نفسيين :

اولا : كما يستطيع الانسان ان يبتعد عن العوامل المادية المؤلمة ، يستطيع ايضاً ان يتخلص من الذكريات المؤلمة فينساها بواسطة المنع او الكبت أي ان يُحل عملا محل عمل آخر ...

ثانياً : اذا منع المرء نفسه من القيام بعمل ما او استطاع ان يطرده من وعيه وذاكرته ، فلا يعني هذا موت ذلك العمل او تلك الذكرى ... والشواهد على هذه الحقيقة كثيرة في سلوك الانسان ... فقد يقوم المرء باعمال كثيرة بمهارة واتقان فائقين ، لكنه قد لا يشعر بتفاصيل العمل ودقائقه ، وربما اخفق في عمله ، ان هو اعار دقائقه وتفاصيله انتباهاً خاصاً ... واغلب الناس لا يشعرون بالدوافع التي تدفعهم الى تحقيق رغباتهم الرئيسية وادعى من ذلك الى العجب ، ان المرء يستطيع ان يفكر ، وان يفكر تفكيراً مثمراً حينما يقوم بعمل آخر غير الذي يفكر به اوفي اثناء نومه ... وهكذا وبمثل هذه الوسائل تستطيع الدوافع المكبوتة (المقموعة) او المطرودة من الوعي ، ان تبقى فعالة وان تتأثر بالمنبهات العضوية او المحيطية ، فتظل المشكلة بالنتيجة حية ...

٣ ــ الشخصية المتطرفة أو المبالغة في الحركة او السكون

يتميز صاحب هذه الشخصية بالمبالغة في التفكير او العمل او الهياج العاطفي ، ويصل احيانا الى القمة في نشاطه الفكري والعملي والعاطفي ، فيكون على اتم استعداد للعراك مثلا او الغضب او البكاء أو الضحك او الحزن ، وتأتي أفكاره سريعة متقطعة ، وقد يزداد نشاطه حتى ليكسر أحيانا ما حوله من الاثاث البيتي والادوات

المختلفة ، او يثب ويقفز ويغني ، او يصرخ بصوت عال – ويهبط احيانا الى الدرك في نشاطه فيصبح جامداً منكمشاً في زاويةصغيرة منقطعا عن الحركة أو العمل مهما كان بسيطاً ، وقد يبلغ بهالخمول درجة تجعل الناظر اليه لا يشعر بوجوده لجموده وقلة حركته .

وربما كان تعليل ذلك عدم استطاعة الفرد حل بعض مشاكله الشخصية المهمة ، فيلجأ الى المبالغة في العمل والنشاط ، او الى الخمول والسكون ، أو الى الاثنين معاً – وعندما يلجأ الى العمل بهمة ونشاط ينسى مشاكله ولا يدع لنفسه وقتا للتفكير بها ،وهذا حسن ، اما اذا لجأ الى الخمول والسكون واستسلم الى مشاكله وقطع الامل بالتغلب عليها ، فان مشاكله تصرعه وتسيطر عليه الكآبة ويفقد ثقته بنفسه ...

٤ – الشخصية المصابة بالعته او الخرف قبل الاوان (خرف الشباب)

ويصاب صاحب هذه الشخصية بانحطاط عقلي او عاطفي قبل أوانه ، أي قبل بلوغ السن التي يصاب فيها الانسان عادة بالانحطاط او التأخر العقلي . ومن أبسط المظاهر التي تبدو فيها هذهالشخصية خمول المرء في سن مبكرة ، قبل ان يبلغ سن العشرين مثلا ،وبعد ان كانت تظهرعليه سيماء النباهة والذكاءفي صغره . فيصاب بالكسل أو الاهمال ، او تشتت الانتباه ، أو سرعة التعب ، أو الارق ، أو الخطأ في إدراك الامور وتأويلها أو تفسيرها . وكثيراً ما نصفه «بالصقاعة» لكثرة ما يظهر في سلوكه وأعمالهمن البرودة والبلادة . وتكون أفكاره في الغالب ، مفككة وكلامه غير متماسك وأعماله متناقضة ، وعواطفه غير مرتبطة بتفكيره ، فيبكي حين يجب أن

يضحك ، ويضحك حين يجب أن يبكي . يرى بيته يحترق مثلا او يسرق ، فيضحك ، ويرى خيراً يناله فيبكي ، .. ومن مظاهر هذه الشخصية أيضاً هذيان المرء أو ادعاؤه أموراً كاذبة ، وهذا أشد خطراً من المظاهر السابقة ، مثال ذلك ادعاء النبوة او الثروة الضخمة أو اعتقاد المرء بانه نصّب الملوك وشاد الممالك ، ومدّ العظماء بالمال ، وقاد الجيوش وفتح البلدان ، او اعتقاده بانه مظلوم ومنبوذ فيخشى أعداء لا وجود لهم وأصواتا يبتدعها خياله واموراً اخرى لا مبرر البتة لخوفه منها ...

وأسباب هذا النوع من الشذوذ معقدة كثيراً ، ولكن من المرجح ان فيها بعض العوامل النفسية الرئيسية ، وقد وجد ، من تتبع تاريخ بعض هذه القضايا ، ان بعض المصابين بهذا النوع من الشذوذ ، كانوا في صغرهم ينقطعون عن الناس إذا ما قمعت رغباتهم ويعيشون منفردين منعزلين ، فيبتعدون عن الحياة وحقائقها ، فينشأ فيهم هذا النقص في النمو العقلي . أما علاج أشخاص كهؤلاء ، فيتطلب عناية بالغة في صحة العقل والامراض العقلية ...

٥ ــ الشخصية المصابة بالسويداء (الملنخوليا) قسراً

تمر المرأة ، بين الخامسة والاربعين والخمسين من عمرها عند انقطاع العادة الشهرية (الحيض) عنها ، في أزمة عاطفية خطرة ، يبعثها من ناحية ، توقف بعض الغدد الصماء عن العمل ، فيخل ذلك بالتوازن الكيماوي في الجسم ، وتنشأ عن هذا الاختلال في المرأة ، حالات عاطفية تصحبها الكآبة والخوف اللذين تثيرهما في نفسها ابسط العوامل ، ويبعثها القلق الذي لا يستند الى مبرر ... ويبعثها

من ناحية ثانية ، شعور المرأة بالتقدم في السن وبفقدان الميزة التي اختصت بهـــا وكانت سبب انوثتها ، وهو شعور يولد اضطراباً عاطفياً في نفس المرأة ...

فلا غرو اذن ، اذا صدرت عن المرأة في هـذا الدور ، اعمال تبعث الدهشة في ذويها وعارفيها ... ومما يساورها في هـذه السن ميلها الى ارتداء الازياء التي ترتديهـــا الصبايا في سن العشرين ، واهتمامها ببعض الامور الصبيانية التي لا تتناسب مع مركزهاوسنها والتي لا تليق الا بمن هن في سن الصبا ... بيد ان هذه الحالةالشاذة لا تدوم طويلا ، اذ لا تكاد المرأة تستعيد توازنها وتألف حالتهـا الجديدة ، حتى تفارقها تلك الكآبة وتقلع عن الاعمال الصبيانية التي تثير الاستغراب والدهشة ، وتذهب عنهـــا السوبداء التي كانت تلازمها بدون انتظام ...

٦ ـ الشخصية المزدوجة او المتعددة

ونعني بها الشخصية التي تظهر في مظهرين يختلف كل منها عن الاخركل الاختلاف ، في سلوكها وفي رغباتها وفي اعمالها: شخصية تسيطر في معظم الاحيان ، وتسيّر سلوك المرء واعماله ، ويعرفهـا الناس عنه ، ويميزونها في حركاته وسكناته ... وشخصية ثانيـــة تسيطر في الاوقات الاخرى وتقوم باعمال شاذة نستنكر صدورها عن الشخصية الاولى التي عرفت بالتعقل او عدم الشذوذ مثلا ... وفي الغالب لا تستطيع الشخصية الاولى ان تعرف شيئاً كثيراًعن عمال الشخصية الاولى ، ولكنها تحسبها في شخص آخر غـير الذي تحتله هي... فقد تكون الشخصية الاولى جذلة ناشطة حنون رحيمة ،

بينا تكون الشخصية الثانية كئيبة غضوب مهملة شريرة ، ولكنهما تتجاوران كأنا هما في شخص واحد . وفي الحادث الآتي مثال عن الشخصية المزدوجة :

« وجد الاب السكير طفلته الصغيرة نائمة في فراشه ، فغضب وقذف بها الى الارض ، ومن ذلك الحين اصبحت الابنة هادئـــة ساكنة مجتهدة في أغلب الاحيان، الا انها كانت تظهر بين وقت وآخر بمظهر شاذ يغلب فيه الشر وعدم الاكتراث ... لقد اصبحت ذات شخصيتين مختلفتين أحداهما هادئة ساكنة والثانية شريرة مؤذية .. ولكن الابنة الهادئة الساكنة لا تعرف شيئاً عن الابنة الشريرة ، وقد حصر الطبيب جهوده في الجمع بين اجزاء هـــذه الشخصية والتوحيد بين مظاهرها وجعلها واحدة ، فاستطاع ، بعـــد جهود سنوات ، كان يخضع الابنة في خلالها الى التنويم المغنطيسي ويوحي اليها انها عندما تستيقظ تكون مالكة جميع قوى ذاكرتها ...

وربما قرأ بعضكم او شاهد على الشاشة البيضاء رواية الدكتور «جكل» والمستر «هيد» ، تلك الرواية المشهورة التي تمثل الدكتور المذكور في شخصيتين مختلفتين : شخصية الطبيب الماهر الذي يخدم الانسانية ويضمد جراحها، والخطيب الذي يحب خطيبته ويعبدها .. وشخصية وحش ضار يلتذ بتعذيب البشر وسفك دمائهم ، نقيض الشخصية الاولى تماماً ، وكلاهما تتجاوران في شخص واحد .

الفصل الرابع

تحسين الشخصية وعلاج الشخصيات الشاذة

●

لا يمكن وضع قاعدة عامة لتحسين الشخصية ، وربما كانت افضل الطرق لذلك هي التمرين والتدريب عملياً على اكتساب الصفات الطيبة.

يرى « فرويد » في علاج الشخصيات الشاذة ان يكشف المريض عن ماضيه ويستعرض جميع ذكرياته ، لمعرفة الاسباب التي ادت الى شذوذه ، واذا ما عرف هذه الاسباب فيجب ان يعد المجال الملائم للتعبير عن رغباته المكبوتة بطرق ملائمة يقرها العرف ويرضى عنها المجتمع ... ويحاول « ادلر » ان يبين للمريض الدور الذي يقوم به ، لكي يرى شذوذه بنفسه ، ثم يحـــاول مساعدته على تجنب الشذوذ وتحسين شخصيته .

يقوم العلاج الصحيح على دراسة المريض حسب المراحل الخمس الآتية: (١) دراسة طبيعة المريض وتاريخه (٢) افهام المريض اسباب مرضه وطبيعته وتاريخه (٣)، توجيه المريض في اتجاهات صالحة وتغيير محيطه (٤) يجب ان يثق المريض باستطاعته على الشفاء من مرضه (٥) يجب جعل اعمال المريض مثمرة نافعة تحمله على النظر اليها بعين الرضى .

تحسين الشخصية

هل يمكن تحسين الشخصية ؟ هل يمكن اكتساب الصفات الطيبة مثل المؤاساة والامانة والصراحة والجرأة والثقة بالنفس والصدق والاخلاص والاجتهاد .. وغير ذلك من الصفات التي يحبذها المجتمع ويرضي عنها الناس ويبشر بها المصلحون ؟ هل يمكن التخلص من الحدة والعصبية وشدة التأثر والانفعال والخوف والتردد .. وغيرها من الصفات الممقوتة التي يمجها المجتمع ويرغب عنها الناس ويحاربها المصلحون ... ؟ انه لعمري بحث وعر المسلك كثير التعقيد صعب المنال ، مترامي الاطراف ، لا سيا وانه ليست هنالك نتائج علمية يمكن الالتجاء اليها ... وانه لمن الخطأ ان نضع قاعدة عامة لتحسين الشخصية يأخذ بها الجميع على السواء ، اذ قد يتمسك بهذه القواعد ، احياناً ، من لا تجديه نفعاً ، بينما يهملها من تلائمه وتفيده ويتمسك بغيرها ... فالصراحة مثلاً ، هي بلا ريب من الصفات المستحبة التي يدعو اليها المصلحون والمربون ، ومن الضروري ان تعبّر ، عملاً بقاعدة التمسك بالصراحة ، عما يجيش في نفسك من الاشمئزاز بسبب سلوك شاذ يصدر عن صديق لك مثلاً ، ولكنك اذا تمسكت بهذه القاعدة ، بدون قيد ولا شرط ، واخذت توجه النقد بصراحة لصديقك بين أونة واخرى ، حملته على النفور منك والاقلاع عن مصاحبتك ، وغدوت بنظره سمجاً عديم اللباقة ... ففي حالات كهذه ، قد يكون كبت شعورك بالاشمئزاز من سلوك صديقك ، افضل لك واحفظ لصداقته ...

ويصدق ذلك ايضاً على بقية الصفات ، فلا يمكن وضع قاعدة عامة تطبق في كل حالة وعلى جميع الناس ، وربما كانت القاعدة الوحيدة التي يمكن الالتجاء اليها في كل حالة ، هي معرفة كل وضع يجابهك والتمسك بافضل الصفات التي تناسب هذا المقام ، وليس افضل من القول « والبس لكل حال لبوسها » ... ومن الصفات المستحبة مثلا حب القيادة والتزعم ، لكن من يتمسك بهذه القاعدة ويحب ان يكون المتزعم دائماً ، فلا يذعن لارادة غيره ولا يقبل بزعامته ... يشكل خطراً على نفسه وعلى المجتمع ، كما ان من يذعن دائماً لقيادة سواه ويخضع لارادته ، يكون ذا شخصية ضعيفة لا يرجى منه خير لنفسه ولا لمجتمعه . وذو الشخصية الصحيحة هو الذي يستطيع ان يظهر بكلا المظهرين ، كل منهما عندما تدعو الحاجة اليه .

وربما كانت افضل الطرق لتحسين الشخصية ، هي التمرين والتدريب اي تمرين المرء على اكتساب الصفات الطيبة التي يحبذها المجتمع والتي ترفع من قيمة شخصيته ... وقد اثبت رجال التربية أهمية التمرين في مختلف نواحي التعلم ، وفي التجربة الآتية مثال واضح على أهمية التمرين ، وقد اجريت هذه التجربة على اطفال في دور الحضانة ، إذ ربما كان هذا الدور أفضل الادوار لاجراء التجارب على تبديل صفات الشخصية وتحويرها وتحسينها ... وقد كان من نتيجة هذه التجربة ، ان اكثر الاطفال خجلا في جماعة من الاطفال في السن الرابعة من عمرهم ، اصبحوا ، بعد قليل من التدريب والتمرين ، أقل خجلا واكثر جرأة ... أما التجربة فقد تألفت من ثلاث مراحل ،

اولا : اختبار هؤلاء الاطفال وهم يلعبون على سجيتهم، لكي يعرف المختبر مقدرة كل منهم على السيطرة على رفاقه والتزعم عليهم، ومدى خجله وتراجعه ثم استسلامه لسيطرة رفاقه ... ثانياً : فترة من الزمن ،بلغت اسبوعين من التمرين والتدريب تحت اشراف مربين عنوا بالذين بدا خضوعهم واستسلامهم فدربوهم اثناء اللعب تدريباً خاصاً على التزعم والجرأة والسيطرة، اما أولئك الذين سجلوا درجة عالية في الجرأة والسيطرة ، فلم يدربوا ... واخيراً اُختبر هؤلاء الاطفال جميعاً مثل الاختبار الاول ... فكانت النتيجة ان ارتفعت درجة السيطرة في الذين تدربوا ، ففاقوا اولئك الذين حرموا من التدريب الخاص ...

وقد ثبت في اختبار آخر شبيه بهذا ، ان الاطفال الذين اظهروا بادىء الامر قليلا من الثقة بالنفس في حل مشكلة ما ، قد زادت ثقتهم هذه وارتفع اعتمادهم على انفسهم ، بعد تدربهم على حل المشاكل البسيطة ثم التدرج الى الاصعب فالاصعب ، مع تشجيعهم اثناء القيام بذلك ، ولكن بشرط عدم مساعدتهم .

والخلاصة ، ان ذوي الشخصيات السلبية الراغبين في تحسين شخصياتهم ، يستطيعون ذلك إذا ما لجأوا الى طرق التعلم وقوانينه المتبعة في مختلف حقول التعلم ـ ومن اهمها قانون التمرين ـ فعمدوا الى تطبيقها متذرعين بالعزم والتصميم وقوة الارادة . .

كيف تعالج الشخصيات الشاذة

لدى علماء النفس الاحصائيين بالامراض العصبية، طرق متعددة

لمعالجة المشاكل الناشئة عن الشخصيات الشاذة او المريضة، لا يسعنا تفصيلها في هذا الكتاب ، بل نتركها لاهل الاختصاص ، وانما المهم ان نعرف ان اساس العلاج هو ازالة الاسباب التي بعثت المرض ، اذ ما دامت هذه الاسباب متوفرة فلن يكون العلاج ناجعاً ...

ويرى « فرويد » ان يكشف المريض عن ماضيه ، ويستعرض جميع ذكرياته منذ الطفولة حتى الساعة الحاضرة، مظهراً رغباته وما نشب بينها من التصادم والنزاع الذي ادى الى الشذوذ في شخصيته ، ثم يحاول ان يعد لنفسه مجالا للتعبير عن هذه الرغبات بطرق ملائمة يقرها العرف ويرضى عنها المجتمع ... ويحاول « ادلر » ان يظهر للمريض الدور الذي يقوم به ، كي يعرف ما هو فاعل ويرى بعينيه شذوذه وابتعاده عن المألوف ، ثم يحاول ان يساعده على تحسين القيام بعمله وتجنب الشذوذ في سلوكه ... ويحاول آخرون من علماء النفس ان يتعرفوا الى مشكلة المريض كما يراها هو لكي يستطيعوا ان يظفروا بثقته ويعاونوه في انتهاج الخطة الصحيحة للتغلب على مشاكله .. ولا ريب في ان تعاون الاهل وذوي المريض من الاهمية بمكان لا يستهان به، لان معاملة الأهل للمريض وموقفهم تجاهه واهتمامهم بتحسين حاله ، كثيراً ما يكون العامل الاول في شفائه... ويقترح بعض علماء النفس تغيير محيط المريض بنقله من بين عائلته الى احضان عائلة اخرى ، ذلك لاحتمال قيام علاقات متوترة وعداوات بدائية ، بينه وبين بعض افراد أسرته ، فاذا ما ابتعد عنهم فترت حدته وخمدت نيرانها ثم عادت العلاقات

الى مجاريها الطبيعية ..

ويقوم العلاج الصحيح لجميع الشخصيات المريضة ، سواء أكان مرضها شديداً أم خفيفاً ، وسواء اتبعنا هذا الاقتراح ام ذاك ، على دراسة المريض دراسة نفسية وافية لمعرفة جميع أسباب مرضه لاقتراح العلاج الملائم له ، وتمر هذه الدراسة بمراحل خمس :

١ — دراسة طبيعة المريض وتاريخه لمعرفة الاسباب التي أدت اليه .

٢ — افهام المريض،على قدر المستطاع ، اسباب مرضه وطبيعته وتاريخه — وهذه الخطوة ضرورية جداً ، لان لاشتراك المريض في معالجة نفسه اهمية كبرى ، اذ يجب ان يشترك المريض فعلياً في تغيير سلوكه واعماله واوضاعه النفسية لكي يشفى حقاً ، ولن يأتيه الشفاء بالادوية او القوى السحرية او الراحة فقط ...

٣ — يجب ان يُوجه المريض اتجاهات صالحة ، وينبغي تغيير افكاره واعماله ومحيطه بحيث يصبح في جو مخالف كل المخالفة للظروف التي سببت مرضه .

٤ — يجب ان يثق المريض بانه يستطيع ان يشفى وانه سيشفى من مرضه فعلاً ، ولا تتكون هذه الثقة بمجرد الوعظ والارشاد ، بل يجب ان يسهر المربي على ملاحظة المريض وملاحظة اعماله لكي يغرس فيه الثقة بالنفس بصورة فعلية .

٥ — يجب ان نجعل اعماله اليومية مثمرة نافعة ، وان نحمله على النظر اليها بعين الرضى والقبول —واما الخطوات التي نبلغ بها ذلك فتختلف باختلاف احوال المريض العقلية والنفسية وقابلياته

وتربيته السابقة وحالته المالية – ويجب أن نوجه جهودنا لاكسابه المهارات والاوضاع الايجابية والاعمال الصالحة التي ترفع مستوى معيشته وتزيد ثقته بنفسه وتقلل من شهواته المكبوتة .

هذه هي الخطوات الخمس التي لا بد من اتباعها جميعها في معالجة الامراض العصبية اذا شئنا ان يشفى المريض شفاءً كاملاً .

وكثيراً ما نجد ، بين الاطفال من الشذوذ في السلوك ، ما يسبب المشاكل ويتطلب الاصلاح كما هي الحال عند البالغين . فالعناد الذي يكثر عادة في الاطفال الصغار ، وهياج العواطف السريع الذي يظهر في السن السادسة ، وحب العراك الذي يظهر عادة في ابن العاشرة ، والنباهة والشقاوة اللتان تظهران في الخامسة عشرة من عمره ، كلها وسائل لبلوغ بعض الرغبات المهمة ، كما ان الخجل والعناد ، وعدم الرغبة في التعلم هي احياناً وسائل للتعبير عن بعض الشهوات المكبوتة ، ونذكر فيما يلي مثالين عن عدم رغبة الطفل في التعلم وكيف عولجا :

« كانت الام شديدة القلق على نمو طفلها العقلي وتعلمه السريع ، فكانت تريده ان يتعلم القراءة قبل دخوله المدرسة ، فرغبّته في ذلك وتوسلت بالمشوقات الكثيرة ووعدته الوعود المعسولة محاولة اغراءه ، فلم تفلح . واخيراً أصبح الطفل معانداً لامه لا يطيع اوامرها ولا يحقق رغبتها في تعلم القراءة . ولما يئست الام من حمل طفلها على التعلم اهملته ، فاصبحت لا تبالي تعلم ام لم يتعلم ، بل أظهرت احياناً سرورها بعدم تعلمه . وإذا بالطفل الذي رأى اهمال امه وعدم اكتراثها ، قد غيّر وضعه واصبح مجتهداً ، فتعلم القراءة

بدون صعوبة » .

«أما المثال الآخر فهو عن طفل وجد صعوبة جمة في تعلم القراءة ، ولم يستطع أحد ان يعلمه اياها ، رغم جميع المحاولات ، وقد عرضت مسألته على طبيب إخصائي بالعيون وعلى مدير المدرسة وغيرهما فلم يفلح احد في مساعدته على تعلم القراءة ، ثم عرض على اخصائي في علم النفس وآخر في الامراض العصبية والعقلية ولم يستفد شيئاً ، وأخيراً اعتبر مريضاً ومصابا بنقص عقلي فوضع في مستشفى تحت معالجة طبيب ، فلم يرق له ذلك المحيط الجديد ، ولكي يتخلص منه ويرجع الى بيته ومدرسته كان لزاماً عليه أن يتعلم القراءة والكتابة ، وفي الواقع انه لم يمض عليه وقت طويل حتى أتقنهما » .

لا ريب في انه لا يسعنا القول بان جميع الصعوبات التي يلاقيها الاطفال في تعلم القراءة هي من هذا النوع ، فان بعضها يعود الى نقص طبيعي في نمو الطفل العقلي اوالجسمي وبعضها يعود الى الطرق المغلوطة التي يتبعها المعلمون في الدور الاول من تعليم القراءة . ولكننا ، حتى في معالجة هذه المشاكل ، نستطيع ان نتبع الطريقة المذكورة سابقاً ، اي التمشي بموجب الخطوات الخمس التي ذكرناها آنفا.

ولكن الوقاية افضل من العلاج : وذلك صحيح في جميع الحقول التي تخدم الانسانية ، وقد قيل « درهم وقاية خير من قنطار علاج » .

كيف نستطيع ان نتجنب العادات المضرة التي تقلل من سعادتنا

وتزيـــد في شقائنا ؟ ربما استطعنا ذلك بمعرفة ما كان منها هداماً وما كان مثمراً فنتجنب الاول ونتمسك بالثـاني . فنعرف مثلا الاعمال التي تقودنا الى الطرق المضرة في التعبير عن رغباتنـا المكبوتة والاعمال التي تقودنا الى التعبير الصحيح . ويجب ان نعرف ايضاً نوع رغباتنا وشهواتنا المختلفة وقوتهـا والطرق التي نسلكها لبلوغها على ان تكون مفيدة لنا وللمجتمع ، وان نعرف من جهة اخرى قابلياتنا ومقدرتنا في جميع الاعمال والمهارات العقلية والميكانيكية والجسمية والفنية والاقتصادية فلا نكلف انفسنا بلوغ رغبات فوق قابليتها فنخفق بذلك .

لكن مجرد المعرفة لا يكفينا وحده ، بل يجب ان نعمل ما تمكننا قابلياتنا من عمله ، ويجب ان نتعود منـذ الصغر تكييف رغباتنا وشهواتنا وفقاً لمقدرتنا وظروفنا من جهة ، وظروف حياتنا والقوانين والانظمة الاجتماعية المحيطة بنا من جهة اخرى . فواجبنا اذن هو ان ندرس انفسنا فنعرف مقدرتنا وقابلياتنا ونوفق بينها وبين رغباتنا وشهواتنا وظروف حياتنا ... فـلا نـكلف انفسنا بلوغ رغبات ليس بامكاننا بلوغها او بلوغ رغبات لا يسمح لنـــا المحيط وظروف الحياة بلوغها ، لاننا بذلك نسبب النزاع والتضارب بين رغباتنا وشهواتنا وهذا يسبب بدوره المشاكل الكثيرة التي تحملنا على الشذوذ .

الفصل الخامس

العواطف والشخصية

العاطفة هي حالة تهيج نفسي وجسمي ، تملك قوى المرء العقليــة والجسمية معاً ، وتخضع اعماله وسلوكه لها .. ولا بد من التعبير عن العاطفة تعبيرا يشترك فيه الجسم والعقل ، ومن شأن الاسترسال في التعبير عن العاطفة، ان يزيدها قوة وشدة . هــذا ما بعث « جيمس ولانك » على وضع نظريتهما في العواطف ، وملخصها ، ان الانسان يعبر عن العاطفة اولا ثم يشعر بهـــا ، اي اننا نبكي فنحزن ، او نتشاجر فنغضب ، ونرتجف فنخاف ... وقد ثبت لعلماء النفس وعلماء الفسلجة بالتجربة ، فساد هذه النظرية .. الا انها تعلمنا مع ذلك،عدم الاسترسال في التعبير عن عواطفنا لان ذلك يزيدها قوة وحدة .

ينشأ الخوف الوراثي في الطفــل عن ثلاثة مسببات (١) سحب ما يستند اليه الطفـــل وشعوره بالسقوط (٢) الصوت الفجائي القوي (٣) جذب الغطاء عن الطفل او نشره عليه بسرعة قبل ان يستيقظ تماماً ... وغير ذلك من المخاوف مكتسب من الخرافات والاوهام والمحيط، والتربية هي المسؤولة عنه .

كذلك الغضب فانه يقصينا عن تفكيرنا ويكلفنا مجهوداً كبيراً عقليــاً وجسمياً . ومن واجب التربية ان تعد لنا منافذ للتعبير عن غضبنا بغير الشتم والعراك وان تعلمنا عد العشرة ،

أي التروي قبل الاقدام على التعبير عن الغضب ، بيد ان هنالك حالات يكون فيها الغضب للحق والدفاع عن المظلوم ، مستحباً مستساغاً ...

●

كيف تضبط عواطفك ؟

هذه المسألة هي من المسائل المهملة في حياتنا العملية ، على الرغم مما لضبط العواطف من اهمية ومما له من اثر في حياة الفرد والجماعة وفي نمو الشخصية نمواً متزناً صحيحاً ...

فالعاطفة هي حالة تهيج نفسي وجسمي تستحوذ على مشاعر المرء بكاملها ، وتملك عليه قواه العقلية والجسمية معاً ، فتخضع اعماله وسلوكه لها ... فالخائف مثلاً ، لا يستطيع ان يقوم الا بما يعبّر عن خوفه ، والغاضب لا يستطيع ان يعمل غير ما يوحيه اليه غضبه ، وهكذا الامر في بقية العواطف القوية ...

ولا بد للمرء ان يعبر بشكل ما عن كل عاطفة قوية تجيش في صدره ، وهذا التعبير يكون ظاهراً يستطيع الاخرون ملاحظته ، أو خفياً لا يراه الناظر وقد لا يشعر به صاحب العاطفة نفسه ، فالابتسام والضحك والصراخ والتنهد والبكاء والتكشير والعراك والشتم والهرب والرقص وتوتر عضلات الجسم وتصبب العرق منه ، وما سوى ذلك من الطرق التي يعبّر بها المرء عن عاطفته ، هي امارات التعبير ، الظاهر الطبيعي ، عن عواطف المرء ومشاعره ... بيد ان هذا التعبير سرعان ما يتكيف بانظمة المجتمع ويتقيد بقوانين

آدابه ، فيضطر المرء، في احوال كثيرة ،إلى ان يخفي عواطفه ويكبتها ، فهو يخجل مثلاً ان يعبر احياناً عن خوفه او غضبه ، كما ان آداب المجاملة تضطره مراراً كثيرة الى الابتسام لامر يستدعي الاشمئزاز والاستخفاف ...

ومن مظاهر التعبير عن العاطفة ايضاً انفعال القلب وسرعة التنفس وتنشيط حركة الدم في الجسم ، وازدياد عمل بعض الغدد ، وتوقف المعدة عن الهضم والعقل عن التفكير ، وهذه الفعاليات تخل بنظام الجسم وتكلفه مجهوداً عظيماً ... ولا ريب في ان كلا منا قد اختبر ما يساور المرء من التعب الجسمي او الصداع بعد تهيج قوي مثل الغضب او الخوف او الفرح الفجائي الشديد ... وهذه حقيقة مسلم بها ، فان المرء يفقد توازنه العقلي والجسمي ويشعر بضعف وتعب عامين اثناء التهيج العاطفي وبعده أيضاً ، ولهذا ينصحنا علماء النفس بتجنب التهيج قبل اقدامنا على عمل هام ، كدخول الامتحان مثلا او القيام بمباراة جسدية او فكرية ، لان هذا التهيج يبدد قسماً كبيراً من قوانا التي كان بامكاننا استخدامها لمقاومة خصمنا او للقيام بعمل مثمر ، وبالتالي تُضعف شخصيتنا ... بيد ان ضبط النفس ومنع العواطف من الظهور ليس بالامر السهل ، فانه يتطلب قوة ارادة وتدريباً كبيرين ... لكن التربية تستطيع ان تمثل دوراً هاماً في تعليمنا كيف نضبط عواطفنا ونكبح جماحها ، فنوجهها اتجاهات صالحة تغنينا عن التعبير الجسمي ...

ولننظر الان كيف نستطيع ضبط عواطفنا والامتناع عن

الاسترسال في التعبير عنها ... ولا بـــد لنا من الاشارة هنا، الى نظرية في العواطف وضعها عالمان من علماء النفس ، قد تبدو غريبة للوهلة الاولى ، لا سيما وانها قائمة على اساس مغلوط ، غير ان فيها فائدة عملية لضبط العاطفة وعدم الاسترسال في التعبير عنهـا ... وقد عرفت هذه النظرية باسمي واضعيها وهما وليم جيمس ، العـالم النفسي الاميركي ولانك العـــالم الدانمركي ... وملخص نظرية « جيمس -. لانك » كما تسمى عادة ، ان الانسان او الحيوان يعبر عن العاطفة اولا ثم يشعر بهـا بعد ذلك ، « اي اننا نرى الذئب فنهرب ثم نخاف بعد الهرب، وبعبارة أوضح يبكي الانسان فيحزن ويتشاجر فيغضب ، ويرتجف فيخاف ..الخ ». قلنا ان هذه النظرية مغلوطة وقد اثبت علماء النفس وعلماء الفسلجة غلطهـــا ببعوثهم وتجاربهم المتعددة ، واثبتوا ايضاً ان التعبير عن العاطفة ، لا يمكن ان يحصل قبل الشعور بها ، فيجب ان نخاف اولا لنهرب ، وان نغضب لنعارك ، وان نحزن لنبكي ، وهكذا ... ونحن وان كنا لا نؤمن بصحة هذه النظرية ، نرى مع ذلك ، ان فيها فائدة عملية لضبط عواطفنا -الا ترى مثلاً ان التعبير عن العاطفة يزيد العاطفة قوة ونشاطاً،ويدفع الانسان الى الاسترسال فيها،وان عدم التعبير عنها يضعفها ويخفف من وطأتها؟..لا اظن ان الامر يطول بنا كثيراً، كي نلاحظ ان من كان حزيناً، يزداد حزناً وكآبة، ان هو احنى رأسه وارخى عضلات جسمه وجلس كئيباً ساكناً ، وانه لمن الخطأ ان تتطلب الحماسة او النشاط من اطفالك بعد ان تقيد حركاتهم وتحجز حريتهم ... كلنا نعلم ما للموسيقى من الاثر الفعال في تنشيط المرء

وتقوية عزيمته ، او في اخماد نشاطه وجعله حزيناً كئيباً ، إصغ الى موسيقى الجيش الحماسية تزدد حماسة ونشاطاً ، وتندفع الى اقتحام الصعاب وخوض المعمعة ، وأصغ الى موسيقى محزنة كموسيقى المآتم تشعر بتواخ ، وبالتالي بحزن وكآبة يدفعانك احياناً الى البكاء ... وان كل عبرة من عبرات الحزن والاسى لتزيد حزنناً وآلامنا وتستدر منا عبرات اخرى حتى تجف مآقينا وتكلّ نفوسنا . ومثل هـذا يقال في الغضب ، فكلما استرسل الغاضب في السب والشتم تأججت نيران غضبه حتى تبلغ منتهاها . والعكس بالعكس :امنع نفسك من التعبير عن العاطفه ، تخمد تلك العاطفة فيك ، عـدّ العشرة قبل ان تعبِّر عن غضبك ،فيساعدك ذلك على اخماد نيرانه ، اذ كثيراً ما يجد المرء ، بعد ان يتملك اعصابه ويرجع الى هدوئه ، ان ما اثار غضبه كان تافهاً ، وان سلوكه اثناء تهيجه العاطفي كان معيباً ، وانه لو تريث قليلا لكفى نفسه مؤونة الهياج والغضب .. ونحن اذا قلنا عد العشرة ، فلا نعني ان تعد: «واحداً اثنين ثلاثة...» الى ان تبلغ العشرة ، بل نقصد انه يجب ان تدع فترة من الزمن تمر على وقوع ما يسبب غضبك قبل ان تشرع بالتعبير عنه ، لان مرور هذه الفترة قد يساعدك على التخفيف من سورة غضبك وتلطيف تعبيرك عنه ... هذه حقيقة لا تحتاج الى جدال ، غير ان تطبيقها صعب ، وخصوصاً لمن هو عصبي المزاج شديد التأثر ، ولذا كان من واجب البيت والمدرسة ان يغرسا هـذه التربية في اطفالنا منذ البداية، فيبعدا الطفل، قدر استطاعتهما، عن كل ما من شأنه ان يهيج عاطفته هياجاً مضنياً ، مثل الخوف ، ولا سيما الخوفُ من الاوهام

والحزازات الذي كثيراً ما يُقضي على شجاعة اطفالنـــا ويميت الرجولة فيهم ، ومثل الغضب الشديد والحزن العميق ...

وليس هنالك ما هو ابلغ من الدرس الآتي في ضبط النفس وتربية العواطف : « اذا شئت ان تتغلب على عاطفة غير مرغوب فيها ، فعليك حالاً ان تقوم بنشاط،بالاعمال المضادة لتلك العاطفة والحركات التي تُعيق نموها...فاذا شئت مثلاً ان تطرد الكآبة والغم المسيطرين عليك ، فالجأ الى اتخاذ وضعية الفرح المبتهج ، فاضحك او غنِّ فيحل في نفسك الابتهاج والحبور محل الكآبة والغم ... ابسط اسارير وجهك وسر بنشاط منتصب القامة وتكلم بحماسة وحيوية ، فان لازمتك الكآبة بعد ذلك ، لا بد وان يكون قلبك متحجراً ... »

اننا نعلم ، ان من يقوم بتمثيل دورٍ ما في الروايات التمثيلية ، يشعر بالحالات العاطفية التي تتمثل في ذلك الدور ، ونعلم ايضاً ان كثـــيرين من مشاهدي التمثيل في المسارح ودور السينما يشاركون الممثلين بعواطفهم فيبكون لبكائهم ويتألمون لآلامهم ويفرحون لافراحهم ، ولهذا يتجنب الكثيرون القيـــام بتمثيل دور الوغد ويفضلون دور الشريف الذي يحرك فيهم العواطف الشريفة الطيبة . ومن ثم كانت الروايات التمثيلية ودور السينما من العوامل الفعالة في نشر التربية وبث الاخلاق الصالحة ، وهذا مـا يدعو القائمين بالتربية الساهرين على المصالح العامة واخلاق المجتمع ، الى اختيار الاشرطة السينمائية التي تتمثل فيها الاخلاق الرفيعـــة والصفات الطيبة والعواطف السامية ، ومنع تلك التي تتمثل فيها

سفالة الاخلاق ، من ان تعرض في المجتمعات العامة ...

يسير المرء ليلاً في مكان منفرد فيأخذ بالتصفير لكي يطرد عنه الخوف ، ذلك لانه يشغل نفسه بالتصفير ، فينصرف عن التفكير بالخوف او التعبير عنه ... واذا ما غُلب المرء على امره امام الآخرين او بدر منه ما يعيب ، ضحك ضحكة عالية ، يخفي بها ألمه من الاخفاق ، او يطرد بها البكاء عن نفسه . ونحن نحاول ان نمنع الحزين من الاسترسال في البكاء او الغاضب من الاندفاع بالشتم والخائف من الاستسلام لمخاوفه ، وبذلك نخفف حزن الحزين ونسكن هياج الغاضب ونقلل من مخاوف الخائف ..

لقد اثبتنا فيما تقدم ان التعبير عن العاطفة يقويها ، وان اتخاذ الوضعيات والحالات الجسمية والنفسية الخاصة بالتعبير عن عاطفة ما ، يساعد على انماء تلك العاطفة في المرء ، وان مشاهدة الآخرين وهم يعبرون عن عواطفهم يحرك فينا عواطف مشابهة لها ويدفعنا احياناً الى مشاركتهم فيها . فاذا عرفنا هذه الحقائق عن العاطفة وجب علينا ، كآباء ومربين ، ان نستفيد منها في تربية عواطف ابنائنا وبناتنا — اننا نعلم ان الاعمال التي يكررها المرء والحالات النفسية والجسمية والفكرية التي تلازمه تؤثر في شخصيته دائماً وتقرر مصيره ، وتصبح مرضية له ولو سلبياً ، أي ولو كانت مضرة بنظري ونظرك ونظر الجميع — فمن واجب التربية اذن ان تعد لناشئتنا الاعمال الصالحة ، وان تحيطهم بما يثير فيهم الحالات النفسية والجسمية التي تساعدهم على النمو الصحيح ، فتبعد عنهم مثلا الاوهام والخرافات التي تجعلهم جبناء يخافون دون ما مبرر للخوف ، وتقصي عنهم

العوامل التي من شأنها ان تهيجهم وتثير عواطفهم ، وتعلّمهم ان يكونوا فرحين مرحين دائماً ، بان يجلسوا مستقيمين ، وان يبرزوا صدورهم ، وان يسيروا بنشاط ، وان يضحكوا ملء افئدتهم ، وأن ينالوا من النوم ما هو ضروري لنموهم، ومن التمارين الجسمية ما هو كاف لتنشيطهم . وكل ما ذكرت امور ضرورية جداً لتوفير المرح والبهجة مثلما هي ضرورية للمحافظة عليهما ... كما ان الظهر المنحني ، والصدر الغائر يبعثان الغم والكآبة ... وكل هذا من شأنه أن يضعف الشخصية ...

وللعوامل الخارجية تأثير فعال على حالاتنا العاطفية ، فالحرارة العالية والبرودة الشديدة والنور الضئيل ، كل هذه تفعل فعلها في اثارة عصبيتنا ومنعنا من العمل الفكري المتزن ، فيجب تجنب مثل هذه العوامل .

وقد ذكرنا ايضاً أن العواطف تقلد ، وان المرء يقلد غيره عندما يشاهدهم يعبرون عن عواطفهم ، فالشاب المرح اللعوب ينشر حوله جواً من السرور والبهجة يتسرب الى كل من يختلط به ، وكذلك ينشر الشاب الكئيب الحزين حوله ، جواً من الكآبة والحزن يؤثر في جميع من يحتك به . فاذا علمنا هذه الحقيقة عن كيفية انتشار العواطف بين البشر ، وإذا علمنا ان الاطفال يقلدون كثيراً ، وجب علينا أن نسعى جهدنا لكي نحيط اطفالنا بما يثير فيهم العواطف الطيبة ، وان نظهر نحن انفسنا امامهم بتلك العواطف ..

الخوف والغضب واثرهما في نمو الشخصية

ويجدر بنا ، بعد هذه الالمامة السريعة ، ان ننظر كيف

تتمكن التربية من تعليمنا ضبط عاطفتي الخوف والغضب وتوجيهها في الاتجاهات الصالحة ...

أثبت علماء النفس ان الخوف الوراثي في الطفل، ينشأ عن ثلاثة مسببات فقط : اولا:سحب ما يستند اليه الطفل وشعوره بالسقوط. ثانياً :الصوت الفجائي القوي . وثالثاً : جذب الغطاء عن الطفل او نشره عليه بسرعة حين يكون الطفل غير كامل اليقظة ... وأما المسببات الاخرى التي تبعث فينا الخوف فجميعها مكتسبة نتعلم ان نخافها . . . ولهذه الحقيقة أهمية عظمى في تربية عاطفة الخوف، هذه العاطفة التي مثلت دوراً هاما في تاريخ المدنية والحضارة لانها اساس حفظ النفس، فالطفل لا يتجنب الاشياء المؤلمة الا خوفاً منها، وما خوفه من سحب ما يستند اليه الا محافظة على نفسه وحياته . . والانسان لا يتجنب السلوك المعيب والاجرام الا خوفاً من العقاب،سواء اكان ذلك في البيت أم في المدرسة ام في المجتمع ... وهذا النوع من الخوف ضروري لحياة الانسان والمجتمع، واننا نفضل ان لا ندعوه خوفاً بل ندعوه مراعاة للقوانين والانظمة الطبيعية والاجتماعية، التي تعين لنا حدودا لا يجوز ان نتعداها وإلا فهناك الجزاء أمامنا، وهذا امر طبيعي، لكن الخوف المكتسب من الخرافات والاوهام الذي يستحوذ على مشاعر اطفالنا من سوء التربية، هو النوع المضر الذي يقف حجراً عثرة في سبيل تقدمهم ونجاحهم ونمو شخصياتهم،وليس أفعل من القصص الخرافية التي يقصها على الاطفال اهلهم ومعلموهم وخدامهم ورفاقهم، والتي تدور حول حيوانات مخيفة وكائنات غير

موجودة كالغول مثلا، في تكوين عاطفة الخوف في الطفل واضعاف شخصيته ، وكثيراً ما يستخدم المعلمون والاهـــل هذه القصص ، لضبط الاطفال واسكاتهم دون ان يدركوا ماذا سيكون لهذا العمل من الاثر السيء في حياة اطفالهم ... ولو عرفوا ان هـذه القصص ستجعل اطفالهم يخافون الاماكن المظلمة لاعتقادهم بان الحيوانات المخيفة تقطنها، وانهم سيترددون في الاقدام على كل عمل، وانهم سيخشون مقابلة الاشخاص الذين لا يعرفونهم ، ويخافون من أوهام لا طائل تحتها ... لو ادركوا ذلك لمـــا اقدموا البتة على اسماعهم هذه القصص ...

لا اظن اننا نحتاج الى شرح طويل لكي نقتنع بان هذه القصص الخرافية المخيفة المنتشرة بكثرة في مجتمعنا والتي يستعملها أهلنـا ومربونا لكي نكف عن البكاء او الحركة التي لا تروق لهم ،اولكي ننام مبكرين ، او لكي نعتني باخواننا واخواتنا الصغار ، اولكي نقوم بما يريدونه او تحقيق غير ذلك من رغباتهم ، تصبح فـــيما بعد ، من اكبر العوامل في القضـــاء على رجولتنا واضعاف شخصيتنـا وإماتـــة كل ابداع فينا ... كما ان الضغط على حرية الاطفال ومنعهم من الحركة خوفاً من انتقـــاد الناس لهم والهزء بهم ، يجعلهم ضعفـاء الشخصية جبناء ، تنقصهم الجرأة الادبية ... فمن الافضل ان نبتسم بوجه من كان معتـــداً بنفسه ، وان نربه حق قدره ، ونوجهه اتجاهات غير انانية ، عوضاً من ان نضغط عليه ونسخر منه ونميت شعوره برجولته وشجاعته فنضعف شخصيته ... وكم نجد بين الناس من الجبنـــاء وضعفاء

الارادة الذين يعزى سبب نقصهم هذا الى اهلهم ومربيهم ، وقد كان بالامكان جعلهم شجعاناً اقوياء الشخصية لو نشطوا ومنحوا شيئاً من الحرية والتشجيع في التعبير عن انفسهم دون الخوف من الانتقاد والسخرية ... انه لمن الخطأ الفادح ان نسخر دائماً من الطفل لضعفه او عدم استطاعته على القيام بعمل ما، وان نردد على مسمعه دائماً قولنا : انك لن تنجح ، ولن تتقدم ، ستظل على ما انت عليه ، ونرميه بالقاب التحقير وغير ذلك من الاقوال التي تحطم نفسيته وتثبط عزيمته ، وتضعف همته ... فاننا بذلك نميت فيه رجولته ونفقده ثقته بنفسه بل نجعله يعتقد بعجزه وخموله ، ومتى فقد المرء ثقته بنفسه فقد كل شيء ... ان الحياة ملأى بالمخاوف وخيبة الامل ، فيجدر بنا ان لا نضيف الى ذلك مخاوف وهمية بسوء تربيتنا ورداءة معاملتنا لاطفالنا ...

ويجدر بنا ان نذكر دائما « ان الشك والخوف من الاخفاق وعدم الثقة بالنفس ، لمن ألد أعداء البشرية ، فلم ينجح انسان بعمل ما والشك مخيم فوق عقله ، ولم يبدع عجائب الحضارة والمدنية الا رجال ونساء وثقوا بانفسهم وعملوا غير مبالين بما ينالهم من سهام الهزء والسخرية التي يوجهها اليهم الآخرون » ...

فالثقة بالنفس ، على شرط ألا تبلغ حد الغرور ، هي اساس كل نجاح وتقدم في حياة الفرد والامة .. ان الأمة التي تثق بحقها في الحياة وبقوتها المادية والمعنوية ، هي أمة ناجحة بلا ريب . ولقد كان من اكبر دواعي نجاح الامة العربية ابان مجدها وعظمتها ، ثقتها بنفسها وبصدق الرسالة التي دعيت لتأديتها الى العالم ... أما

الامة التي يغرس مربوها في نفوس اطفالها الخوف من الاوهـــام والخرافات، فانها تفقد ثقتها بنفسها، فتخسر بذلك اولى دعامات النجاح.

نعم يجب ان تعلمنا التربية شيئاً من الخوف، ولكن بحكمة وتعقل، كأن نخاف مثلاً من التعدي على حقوق الغير ومن خرق الانظمة والقوانين الاجتماعية، ومن ارتكاب الجرائم والمظالم ضد المجتمع: «رأس الحكمة مخافة الله» ... بيد اننا لا نريد ان تعلمنا التربية الجبن وتفقدنا ثقتنا بانفسنا وايماننا بحقوقنا ...

ونحن اذا تذكرنا ان التعبير عن العاطفة يقويها، وان اتخاذ الاوضاع التي يُعبّر بها عادة عن عاطفة ما قد يبعث في المرء هـذه العاطفة نفسها او ما هو شبيه بهـا، استطعنا ان نستمد من تلك الحقيقة، الدرس الآتي:

«قلد الفضيلة اذا احببت اكتسابها، فان تقليد الصفة التي يريد المرء الاتصاف بها او الدور الذي يريد القيام به على مسرح الحياة، يساعده كثيراً على تحقيقه، وانت اذا احببت مثلاً ان تقلد الرجل الناجح، فعليك ان تسلك سلوكه وتقلد وضعه العقلي، فالناجح هو الواثق بنفسه، المتيقن من ظفره، والمعتمد على مقدرته ... وما أسهل معرفة مثل هذا الرجل، فان ثقته بنفسه تتجلى في جميع أعماله وأقواله، وهو يسير كما لو كان سيد نفسه، ويعمل وهو واثق من مقدرته على العمل ومن بلوغه النجاح الذي ينشده، فيتأثر به الناس ويثقون به على الرغم من ارادتهم ... امـا الجبان المتردد الذي فقد ثقته بنفسه، فان الناس يرثون له ولا يعتمدون عليه ... وما المرء بدون الثقـة بالنفس، والارادة القوية، الا العوبة بيد

القدر ، واضحوكة لمحيطه ، وعبداً لظروفه ...

وامثلة ذلك كثيرة ، فكم تجد حولـــك من يسيرون بآراء غيرهم ، ومن يخشون الاقدام على عمل جديد خوفاً من الاخفاق فيه، ومن يخجلون من مقابلة الناس ! .. ويستطيع المعلم ان يلاحظ بين طلابه من يحاول الاجابة على كل سؤال ويتكلم بجرأة وثقة ، ومن يخشى التكلم او السؤال حاسباً ان جدران الغرفة ستنفجر ضحكاً عليه وسخرية من سخافته ، في حين انه قد يكون ذكياً نابهاً ، لكن سوء تربيته ، البيتية أو المدرسية او الاثنين معاً ، قد اضطره الى الظهور بهذا المظهر ...

ولا يقل ما للغضب من اثر في حياة الفرد وحياة الجماعة عما للخوف من أثر فيهما ، لان سرعة التهيج والغضب ، كلما عوكست رغبات المرء او حيل بينه وبين القيام بعمل ما ، تصبح مصدر ضعف له ، ولا يستطيع سريع التهيج ، الغضوب ، امتلاك اعصابه، والاحتفاظ بجميع قواه الجسمية والعقلية... فمن واجب التربية إذن ، أن تعلمنا كبت غضبنا وعدم الاسترسال في التعبير عنه، لما في ذلك من ضياع للمجهود العقلي والجسمي معاً ... إذ كثيراً ما نغضب لامر تافـــه فتثور ثائرتنا ويجن جنوننا، وتصدر عنا اعمال لا نلبث ان نستنكرها متى عدنا الى حالتنا الطبيعية ، كما نفعل عند المشاجرة مثلاً ...

قلنا في مبدأ البحث « عد العشرة قبل ان تعبر عن غضبك » أي لا تتسرع في ذلك إذ ربما تجد الامر أتفـــه مما يتراءى لـــك للوهلة الاولى .

ونقول الآن أن من واجب التربية ان تعد لنا منافذ التعبير

عن غضبنا بغير الشتم والعراك ، فلدينا الاعمال الجسمية المختلفة ، كالرياضة على اختلاف انواعها ، التي نستطيع الالتجاء اليها عند ثورة الغضب ... فالجأ الى اللعب او التنزه في الهواء الطلق ، تجد مساعداً كبيراً للتلطيف من سورة غضبك ... ولدينا الاعمال العقلية كالقراءة والكتابة ، فالجأ اليها عند ثورة غضبك تجد فيهما مساعداً كبيراً لك في تلطيف هياجك ، ولدينا ايضاً الموسيقى الجميلة التي يمكنها ان تشغلنا عن سبب غضبنا وتنسينا أياه احياناً.. فاذا استطاع المرء ان يضبط نفسه ويلجأ الى الرياضة او القراءة او الكتابة او الى سماع الموسيقى وما اشبه ذلك ، ووفّر على نفسه مؤنـــة الهياج والعراك الشديدين وربما اتي بعمل مثمر . هـذا ما يجب ان تجهزنا به التربية البيئية والتربية المدرسية منذ الصغر ، لكي تتحلى شخصياتنا بدماثة الخلق والقوة والرزانة ...

بيد انه يجب تعليم اطفالنا ، ان هنالك نوعاً من الغضب ضروريا ونافعاً . يجب أن نعلمهم الغضب للحق والثورة على المظالم التي ترتكب ضد المجتمع ، واحتقار ما هو دنيء ومنحط ، وكراهـة السلوك المعيب ،ليس عندما ينالهم باذى شخصي فحسب بل عندما ينـــال الآخرين ويمس الحق العام... لا نريد أن يكون اطفالنا لا ابالين يسكتون عن الرذيلة او المظلمة ما دامت لا تمسهم . من الخطأ مثلاً أن نراهم يعذبون الحيوانات الضعيفة او الاطفـــال الآخرين ، ونسكت عنهم ... بل يجب ان نعلمهم ، منذ الصغر ، مناصرة الضعيف والوقوف الى جانبه والمحافظة على حقوقه ، وبهذا فقط نجعلهم اصدقاء المجتمع واعضاء نافعين فيه يدافعون عن حقوقه ..

ان الانانية السائدة بين الناس ، والتي تدفع المرء الى حد الجنون في الذود عن حقوقه ، بينما يقف مكتوف اليدين تجاه حقوق الغير ، هي مصدر اكثر المفاسد والمشاكل البشرية ، ولو كان الامر على عكس ذلك لاستمتع البشر بنعيم العيش ، ولكن ما دمنا نغمض عيوننا عن كل ما لا يتعلق بنا مباشرة فان حقوق الجماعـــة ستظل مغبونة وستبقى المظالم متفشية ... وان معرفة المجرم هذه الحقيقة ، هي التي تدفعه على التمادي في جرائمه ، ولو كان كل فرد في الجماعـة مستعداً لمكافحة المجرمين بصرف النظر عن منافعه الشخصية ، لقل الاجرام بين الناس وعمّ الامن والسكينة ربوع العالم ..:

يجب ان نعلّم اطفالنـا الذود عن حقوقهم الشخصية ايضاً . حسن ان لا يعتدي المرء عـلى الآخرين وان يدافع عن حقوقهم ، بيد انه يجب ان يدافع عن حقوقـه ويمنع الآخرين من هضمها ... اننا نجل الامة التي تحارب من اجل حقوقها وكرامتها ، وكذلك يجب ان نجل الفرد الذي يدافع عن شرفه وحقوقه وكرامتـــه ، لان من لا يشعر بضرورة المحافظة على حقوقه والدفاع عنها لا يرجى منه المحافظة على حقوق مواطنيه والدفاع عنهم ... يجب ان يحترم المرء نفسه اولا ، لكي يحترمه الناس ، وان يغضب لمـــا يحط من كرامته لكي يرجى منه المحافظة على الآخرين والغضب لكرامتهم!

الفصل السادس

اثبات الذات في حياة الفرد واثره في نمو شخصيته

– ١ –

اثبات الذات هو ميل المرء للقيام بما يرفع من قدره ، ويجلب له النفع ، ويكسبه احترام الناس ، ويزيد في ثروته المادية والمعنوية ... واما الدوافع التي تحمل المرء على العمل وتقرر سلوكه فهي (١) الرغبة في المحافظة على النفس (٢) حب الشهرة (٣) الرغبة في الحصول على عطف الآخرين وكسب محبتهم (٤) الرغبة في الاختبار الاجتماعي .

من واجب المرء ان يعرف مقدرته فيوفق بين استعداداته ورغباته من جهة ، وظروفه وسعيه لاثبات ذاته من جهة ثانية كي لا ينفق جهوده عبثاً .

– ٢ –

يحول الآباء والامهات حب الذات نحو ابنائهم وبناتهم ، ويحققون بواسطتهم رغبات نفوسهم وأمانيها ، ويظهر ذلك في مظاهر شتى منها (١) الرغبة في جمع الثروة لتأمين مستقبل العائلة ، (٢) ميل الاسرة الى البذخ وشراء الكماليات لتظهر بمظهر الابهة والعظمة ، (٣) اختلاط افراد العائلة بمن هم أرقى وارفع منزلة ، (٤) سعي

العائلة وراء النفوذ الاجتماعي بتعليم بنائها وبناتها .
وفي الاسرة أربعة انواع من الاطفال المعرضين للخطر (١) الطفل الغني (٢) الطفل الوحيد (٣) الطفل المريض (٤) الطفل المدلل .
أما العائلة فهي معهد تهذيبي ، ووظيفتها تدريب ابنائها على الحياة ومشاكلها بصورة مصغرة ، لانشاء افراد قادرين على العمل في المجتمع ، والتعاون مع اعضائه في سبيل خيره وخيرهم جميعاً .

- ٣ -

يتخذ حب الذات ، في الحياة الاجتماعية ، اتجاه الميل الى الانتماء للجمعيات ، ولا سيما الجمعيات السرية ، وهو ميل شائع بين مختلف طبقات البشر ، ويبعث هذا التكتل الشعور بالرضى في افراد الكتلة ويحملهم على العمل المشترك لرفع مستواهم ... أما المصابون بالامراض العصبية فيعبرون عن إثبات ذاتهم بانانية شديدة يضحون في سبيلها بكل شيء ، كما يتصفون بالظلم والاستبداد بحقوق الآخرين، وقد تتجلى انانيتهم واستبدادهم في البيت وبين أفراد الاسرة ، او في المجتمع الذي يعيشون فيه .

●

اثبات الذات

نعني بحب الذات او اثباتها ، ذلك الميل الطبيعي الذي يدفع المرء الى القيام بما يرفع قدره ، ويعزز شأنه ، ويجلب له النفع ، ويكسبه احترام الآخرين واعجابهم . وبعبارة اوضح : هو قيامه بما يزيد ثروته المادية والمعنوية . وفي الواقع أننا نستطيع

أن نشمل تحت هذا التعبير كل الفعاليات والاعمال التي يقوم بها المرء باختياره لرفع مستواه ، وزيادة نفوذه . فما سعيه للمحافظة على مركزه وشهرته ، او بسط نفوذه وسلطانه ، وكسب ثقة الناس ، إلا مظهر من مظاهر حب الذات واثباتها ... بل انه لا يقوم بعمل، أي كان نوعه ، إلا وهو مدفوع اليه بهذه الغريزة. فغريزة اثبات الذات ، هي إذن دافع فردي ، بيد انها تحتاج الى الحياة الاجتماعية لكي تتمثل على مسرحها ، ولما كان للمجتمع ، وأعني بالمجتمع الناس الآخرين ، علاقة وثقى بأعمال الفرد — لأنه لا يستطيع ان يعيش منعزلا عن الآخرين — فان اعماله ، التي يحاول أن يثبت بها ذاته ، تكون مقيدة بقيود المجتمع وأنظمته ، ومن هنا تنجم المشاكل والمصاعب التي تقف في طريق اثبات الذات.

تخالج الانسان في حياته الاجتماعية رغبات كثيرة ، وشهوات جمة ، تدفعه لاثبات ذاته ورفع شأنه ، فيضع لنفسه هدفاً ويوجه نحوه قواه العقلية والجسمية ، وقد تُصور له احلام يقظته واحلام منامه ، انه بلغ ذلك الهدف ، فيتخيل انه قد تبوأ منصباً ممتازاً او نال مالا وافراً او حقق ما يشتهيه من اماني وآمال . وقد يتصور نفسه بطلا يقتحم المخاطر ، ويعرض نفسه لخطر الموت ، لكي يساعد الناس او ينقذهم مثلا من حريق او غرق يتهددهم ، ثم يخرج ظافراً فخوراً ، او قد يحلم الشاب بانه نال مركزاً عظيما باجر شهري اكبر من اجره الحالي بكثير ، وأن من قدم له ذلك العمل كان يلح عليه في اصرار وقلق خوفاً من أن يرفض طلبه فيخسر خدماته العظيمة .

الدوافع الى العمل

فنحن نحاول دائماً بلوغ هذا الأمر او ذاك ، لكي نجعل أنفسنا مطابقة لاهدافنا او مثلنا العالية . . . وقد يكون هدفنا شريفاً او غير شريف بالنسبة الى الناس ، ولكنه على كل حال يرضينا ويحثنا على العمل . ونقوم بجميع هذه الاعمال مدفوعين بدافع اثبات الذات ، الباعث الحقيقي لجميع اعمالنا الانانية والمحرك لها ، وقد حلل علماء النفس ، الدوافع التي تحمل المرء على العمل وتقرر سلوكه ، فحصروها باربعة دوافع نذكرها فيما يلي :

اولا ـ الرغبة في المحافظة على النفس

وقد تطورت هذه الرغبة حتى أصبحت ، بفضل الحياة الاجتماعية. الحاضرة ، تعمل في الدرجة الاولى ، لاثبات الذات ، فنحن لانخشى الآن الاخطار المادية تهدد حياتنا ، بقدر ما نخشى الاخطار الاجتماعية ، اننا نخاف ان تسوء علاقاتنا مع الناس ، ونحب المحافظة على سمعتنا وشهرتنا ، ونشتهي ان يعرفنا الكثيرون ، وان تزداد قوانا المادية والمعنوية ، ونرجو أن نرقى بعائلتنا الى مستوى ارفع ، وغير ذلك من الرغبات والشهوات التي تبعثها فينا علاقاتنا مع الآخرين . ولا تقف رغبتنا في المحافظة على النفس عند هذا الحد فقط ، بل قد تدفعنا الى حشد المال والثروه وبلوغ النفوذ والشهرة الاجتماعية والتقدم في مهنتنا والتوسع في تجارتنا والمحافظة على وظيفتنا لكي نورث ذلك ابناءنا واحفادنا من بعدنا .

ثانياً : حب الشهرة

ويصعب التمييز احياناً ، بين هذه الرغبة ، والرغبة في المحافظة

على النفس ، لانهما تسعيان احياناً لغرض واحد ، فحب الشهرة يحملنا على أن نترك في مخيلة الآخرين،انطباعاً يشبه الانطباع الناتج عن الرغبة الاولى ، وتظهر هذه الرغبة في ملابسنا واثاث بيوتنا وجميع ممتلكاتنا حتى في نوع احاديثنا والكتب التي نقرأها. نريد أن يقول الناس عنا أننا عصريون حديثون ، ويصدق ذلك على الذين لا يستطيعون ان يماشوا المودة والزي الحديث ...

أن كثيراً من المزاحمة والمنافسة الاجتماعيتين في الحياةالحديثة، ترمي الى الشهرة الاجتماعية ، فالطبيب يرغب في اكتساب شهرة واسعة واسم طيب . والطالب يسعى وراء،الدرجة او الجائزة او المرتبة العلمية لا حباً بالنفع الذي سيناله من ذلك فقط ، بل حباً بما يؤدي اليه ذلك من الشهرة الاجتماعية ايضاً . يحب الانسان أن يذكره الناس ، ان يذكروه في حياته ، وان يسجل التاريخ اسمه بعد موته ، وقد يشعر ويتأكد بانه ليس في امكانه تخليداسمه ، لكن حب اثبات الذات يدفعه الى ذلك ، فينشد الشهرة بوهب العطايا، وباقامة التماثيل،وبتشييدالمعاهد، أملاًبابقاء ذكراه في سجل الخلود . وتقوي هذه الرغبة اعتقادنا بالخلود ، فتصبح باعثاً لنا على ضبط انفسنا وتجنب السلوك المعيب لانه لا يتفق مع الشهرة التي نريد ان نشيدها لانفسنا توصلا الى الخلود .

ثالثا : الرغبة في الحصول على عطف الآخرين وكسب محبتهم

كل من يراقب الاطفال، حتى الصغارجداً ، يلاحظ سرعة البهجة والسرور اللذين يشعر بهما الطفل من جراء عطف أهله عليه واهتمامهم به . وكثيراً ما يكون هذا العطف حجراً عثرة في سبيل نمـــو

الطفل واكتمال رجولته ، لانه يتطلب من اهله معاملته ، فيما بعد ، كما عاملوه حين كان طفلا ، وهو أمر يصعب على الاهـــل ويضر بالطفل لانه يعوده الاعتماد على غيره ويفقده ثقته بنفسه . وان هذه الرغبة في الحصول على عطف الآخرين، لمن اهم الرغبات البشرية واعمها انتشاراً ، كما انها تكوّن جزءاً كبيراً من المحبة بين الجنسين.

يتصور المرء أنه ببلوغه صداقة معينة ، او عطف شخص خاص ، ينـــال الرضى ، ولكن التجربة والاختبار لا يلبثان ان يظهرا له خطأه فيحاول ايجاد صداقة جديدة او علاقة اخرى تكون اكثر ارضاء له . ذلك لان وراء كل صداقـــة ، تكمن الرغبة الغريزية التي لا تكتفي بصداقة ما مهما كانت جميلة ، وهذا ما يعلل لنا اخفاق بعض العلاقات الزوجية ، لان مطاليب الزوج من الزوج الآخر كثيرة ، فان لم تحقق كلها اصبحت خيبة الامل سبب شقاء وتعاسة يؤديان الى خلاف الزوجين.

رابعاً ــ الرغبة في الاختبار الاجتماعي

اننا نحب دائماً ان نصل بانفسنا الى ما وراء حدودها ، نحب ان نعمل اعمالا جديدة ، وان نتعلم أموراً عديدة ، فنغتنم الفرص لتجربة انفسنا وامتحانها، ولاظهار مقدرتنا بطرق متعددة ومبتكرة، وما ذلك الا نتيجة الرغبة في المحافظة على النفس ، ويصدق هذا خاصة ، على الذين يشكون من عدم الرضى ، وعلى من كان نصيبهم في اغلب الاحيان ، الاخفاق والخيبة ، اذ انهم يقدمون على محاولة جديدة اعتقاداً منهم بأن النصر سيكون حليفهم هذه المرة . كما ان الحياة المملة الناتجة عن الضجر والتذمر او التعب تبعث المرء على

البحث عن شيء جديد او عمل جديد يرجو صاحبه منه الخير واشباع نفسه المتعطشة ، الى الشهرة واثبات الذات .

هذه هي الرغبات الانانية الاربع التي ترتكز عليها حياة المرء وتبعث اكثر اعماله ، ولكن ما أشد التضارب والنزاع العاطفي بين هذه الرغبات ! ما اكثر ما يجد المرء انه قد أهمل في بعض اعماله الهامة ، شيئاً من رغبته في المحافظة على نفسه ، ثم يجد ان رغبته في الشهرة تزداد قوة وحدة كلما تقدمت خطوة جديدة ، كما ان رغبته في كسب عطف الاخرين ومحبتهم قد تبعث فيه الما اذا لم ينل الرضى الذي يرجوه منها ثم تأتي رغبته في كسب الاختبارات الجديدة فتقوى شهوته في طلب المزيد منها، فيصبح مثله كمثل محب الاسفار الذي يتطلب سفراً جديداً بعد نهاية كل سفرة ، كذلك هو يشعر بعد كل اختبار، بتعطش الى اختبار جديد فلا يصل من امره الى نهاية .

ضرورة معرفة النفس

وهكذا نجد ان رغبات الانسان التي تقرر سلوكه واعماله لا تقنع بما يصل اليه بل تطلب المزيد دائماً – ونحن اذا نظرنا الى هذا التضارب او النزاع العاطفي نظرة اجتماعية ، وجدنا انه نتيجة عدم المقدرة على التوفيق بين رغبات المرء واستعداداتـــه ، ونقصد باستعداداته قواه او قابلياته الموروثة وظروف حياته التي تساعده او تعوقه عن بلوغ اماله وتحقيق أمانيه وإثبات ذاته .

وواجبنا اذن ، هو أن نعرف مقدرتنا فنوفق بين استعداداتنا

ورغباتنا ، بين مقدرتنا او ظروفنا وسعينا لاثبات ذاتنا ، لان معرفة النفس ووزن مقدرتها وقابليتها وزنا صحيحاً ضرورة من ضرورات النجاح ، ونمو الشخصية نمواً متزنا .. ان قيمة المرء في الحياة تتوقف على مدى نجاحه بالنسبة الى ادعائه ، فاذا زاد النجاح وقل الادعاء زادت قيمة النفس والعكس بالعكس . ولو كان لنا توازن ثابت بين طموحنا وقوانا ، بين رغباتنا ومقدرتنا على العمل، لما كنا نحاول القيام الا بما نستطيع النجاح به ، ولكن حياتنا الاجتماعية وعلاقاتنا مع الآخرين تؤثر في رغباتنا وشهواتنا اكثر مما تؤثر فيها قوانا وقابلياتنا الموروثة، فقد تكون قوى المرء محدودة، لكن الظروف المحيطة به والعوامل الاجتماعية التي تؤثر فيه تتطلب منه بلوغ رغبات ليس باستطاعته بلوغها ، لانها فوق طاقته،فيكلف نفسه امورا فوق مقدرتها ، ويؤدي ذلك الى اخفاقه حتى في الامور التي كان بامكانه بلوغها .

ففي حالات كهذه، يجب على المرء ان يقدّر نفسه تقديراً معقولا فلا يكلفها فوق طاقتها،ولكن الامر يخالف ميل الانسان الطبيعي، ولذا نجد الضعيف لا يعترف بضعفه بل يحاول ان يغشنا وان يغش نفسه ايضاً فيجرب القيام بما هو فوق مقدرته وتكون النتيجة مؤلمة له .

ومما يُؤسف له، انه ليس في الامكان البتة ايجاد توازن دائم بين رغباتنا وقابلياتنا ، لان هذه الرغبات والقابليات في تغير مستمر، تزيد وتنقص كالمد والجزر ، فاذا كانت زائدة يجب ان نكلف انفسنا عملا يتناسب معها ، واذا كانت في نقصان او انحطاط بالنسبة

الى الماضي او بسبب الظروف الجديدة المحيطة بنا ، او بسبب مرض ألمّ بنا ،او بسبب تقدمنا في السن ، وما اشبه ذلك من الاسباب التي تؤثر في مقدرتنا ونشاطنا ، وجب علينا الا نرهق انفسنا مما لا نستطيع القيام به .

فالمهم اذن هو معرفة النفس ،فيجب على المرء ان يعرف نفسه، فيقيس مقدرته على العمل في كل طور او مرحلة من مراحل حياته، ولا يكلف نفسه الا الاعمال التي تتناسب مع مقدرته ، لانه في تكليف النفس فوق استطاعتها خطراً فادحاً، وفي تكليفها اقل من مستطاعها خسارة كبرى ، فكلا الحالين مضر ، هنالك حد يجب ان نعرفه وواجب التربية ان تهدينا اليه كي لا تصرف جهودنا عبثاً

- ٢ -

حب الذات في العائلة واثره في نمو شخصية افراد الاسرة

اغلب الاباء والامهات ، يوجهون ، بعد زواجهم ، كثيراً من حب الذات الذي كان يتعلق بمصالحهم الخاصة مباشرة ، اتجاهات جديدة يتعلق معظمها بمصالح ابنائهم وبناتهم ونفعهم الخاص . . . وهذا أمر طبيعي لكل من يحيى حياة عائلية طبيعية .. فان غريزة حب الذات تسخر العائلة لترفع بواسطتها مستوى النفس وتبلغها رغباتها وتحقق امانيها ، ويظهر ذلك بشكل غير اناني كما لو كان الابوان يعملان من اجل افراد العائلة الاخرين فقط وليس من اجل نفسيهما ايضاً . . . يتمنى الاب لابنائه وبناته ظروفا ملائمة وفرصا حسنة ، تمكنهم من بلوغ امانيهم وتحقيق امالهم ، وتتمنى الام الخير لاولادها وتتفانى في خدمتهم ، وتتصور انها تضحي نفسها في

سبيلهم ، والحقيقة ان الابوين ينفذان رغباتهما ومقاصدهما ويعبران عن شهواتهما في اثبات ذاتيهما بواسطة اولادهما . . . وقد يتراءى للناظر ان في ذلك تضحية كبرى من الوالدين ، ولكنه ينسى ما ينالهما من السرور والرضى ، كلما أحرز اولادهما نجاحا او حققوا تقدما . .

ومن ابرز مظاهر حب الذات في الاسرة ، رغبة المرء في جمع ثروة طائلة يؤمن بها مستقبل عائلته في حياته ثم يورثها اولاده من بعده كي يضمن راحتهم وهناءهم . واكثر مظاهر المنافسة في الحياة الاجتماعية يعزى لسعي المرء وراء جمع ثروة لعائلته واولاده لا لنفسه فقط ... وتظهر هذه الرغبة خصوصاً في الذين ذاقوا في شبابهم الم الفقر وقاسوا من عذابه الوانا ، فيتصورون ان خير ما يصنعونه لاولادهم هو وقايتهم من الفقر وحمايتهم من اخطاره وآلامه . وقد نتصور ان هؤلاء الاباء يكتفون بنجاحهم الشخصي للتعبير عن اثبات ذاتهم والتعويض عما خسروه في شبابهم ، وقد تكون الحال هكذا في كثير من الاحيان ، لكن بينهم من لا يكتفي بما يتوفر لديه من قوى مادية ومعنوية مهما عظمت، ما لم ترتبط هذه القوى بالعائلة ،اي ما لم تورث لافراد الاسرة . ويرجو هؤلاء الآباء ان يبني اولادهم مستقبلهم على ما اورثوهم من مال ومجد ، ولكنهم كثيراً يخطئون باملهم هذا لان نجاحهم يكون في كثير من الاحيان سبب خراب اولادهم ...

والأمثلة على ذلك كثيرة ، فكم من الآباء الاغنياء يسخون على اولادهم بالعطاء مدفوعين بعاطفة حبهم الاعمى ، لاعداد فرص

لهم احسن من فرصهم، وظروف اكثر ملاءمة من ظروفهم ، خوفاً من أن ينالهم عذاب الفقر ، فينشأ هؤلاء الاولاد متكلين على عطف اهلهم وثروتهم ناسين متاعب الحياة ومصائبها الناتجة عن الفقر ، فيفقدون الميــــل الى العمل المثمر والاعتماد على النفس ، ومن فقد اعتماده على نفسه واتكل على سواه فقد كل شيء ... وقد يتمادون في الاسراف والبذخ والمقامرة والتهتك احياناً ، حتى تفسد اخلاقهم ويصبحوا اعضاء مضرين في المجتمع ، لا يتحملون مسؤولية المستقبل ولا يحبون حياة العمل ، لانهم حرموا في صغرهم الجهاد الطبيعي الضروري لتنمية الاعتماد على النفس، وتعريفهم باهمية العمل وفائدته.

وهنالك من ارباب العائلات من يقترون في امور معيشتهم حتى الضروري منها ، لكي يجمعوا ثروة لاولادهم، وعندما يموتون ويرث ابناؤهم، فجأة ، المال الذي جمعه اهلهم بالتقتير والتوفير ، يسيئون استعماله وكثيراً ما يجرون على انفسهم الويل والخراب بسببه ...

وهنالك نوع آخر من حب الذات شائع بين مختلف العائلات ولا سيما العائلات الفقيرة والمتوسطة ، ويظهر في ميل الاسرة الى البذخ وشراء الكماليات كي تظهر العائلة بمظهر الابهة والعظمة والغنى. فقد تشتري الاسرة احياناً اموراً لا حاجة لها بها وتشتريها بثمن غال وبالتقسيط ايضاً ، لكي يقال انها تملك من كماليات الحياة ما تملكه الاسر الغنية — فقد تجد (الراديو) و (البيانو) لدى اسرة فقيرة ليس بين افرادها من يحسن استعمالها ، وقد تجد الهاتف لدى عائلة لا تحتاج اليه البتة ، وقد تقتني عائلة ما سيارة بالدين والتقسيط وحاجتها اليها قليلة جداً ... وهكذا تقلد العائلات بعضها بعضاً

في اقتناء هذه الكماليات لان اقتناءها دليل على الثروة ، وفي هذا ارضاء كبير للنفس واثبات لها ..

وقد تختار بعض الاسر الفقيرة احيانا ، احد ابنائها او بناتها ليكون موضع الاعجاب ، والفخر ، فيلبسونه افخر الملابس ويمدحونه باطيب المديح ، ويشعر كل فرد من افراد الاسرة بان هذا « المختار » يمثل الاسرة بكاملها ، فينالهم السرور والفخار ، وفي ذلك ما يكفيهم من اثبات الذات ورضى النفس ... ولكنهم يجنون بهذه المعاملة على ابنتهم او ابنهم ، لانه يصبح كثير الغرور والاعتداد بالنفس ، وبالتالي ضعيف الشخصية فاقد الاستعداد للعمل والنجاح ...

ويظهر حب الذات في الاسرة بمظهر اخر يكاد يكون عام الانتشار بين مختلف العائلات ، فيتجسم في ميل العائلة الى رفع مستواها الاجتماعي باختلاطها بمن هم أرقى منها وأرفع منزلة في المجتمع .. فكم من العائلات ذات المكانة الاجتماعية والمالية الضئيلة ، من تتقرب ، بكل ما تستطيع من الوسائل ، الى العائلات ذات المكانة الاجتماعية والمالية العالية ، لكي يقال انها ذات صلة بتلك العائلة ، وفي ذلك كثير من الارضاء لها واثبات ذاتها ، كما انه يكون في اكثر الاحيان باعثاً للعائلة المتأخرة على تقليد العائلة المتقدمة فتكلف نفسها بذلك أموراً فوق طاقتها المالية والاجتماعية .

ويظهر حب الذات أيضاً في حياة الاسرة ، في سعيها وراء النفوذ الاجتماعي بتعليم أبنائها وبناتها ، وتقوى هذه الرغبة عادة بين أسر الطبقة الوسطى ، التي لا يستطيع ابناؤها وبناتها منافسة أبناء الطبقة

الغنية في الحياة الاجتماعية ، فيلجأون الى التعليم ويجتهدون في الحصول على الدرجة العلمية التي يصعب على أبناء الطبقة الغنية بلوغها عادة ،لانهم يعتمدون على مركزهم الاجتماعي والمادي ، ويعرف كل مدرس خبير الفرق في الاجتهاد والتحصيل بين أبناء الطبقة الوسطى والفقيرة ، وأبناء الطبقة الغنية ذات النفوذ الاجتماعي ... فالاول يعتمد على اجتهاده لبلوغ النفوذ الاجتماعي ، والثاني يعتمد على نفوذه الاجتماعي الموروث، فلا ينظر الى المدرسة بعين الجد والاهتمام.

ويبين لنا المثال الاتي ، الذي اختبرته بنفسي ، رغبة العائلة في بلوغ النفوذ الاجتماعي بتعليم ابنائها وايصالهم الى درجة علمية عالية. كانت هذه العائلة متوسطة الحال ذات مكانة اجتماعية ضئيلة، فشاءت ان تقوي نفوذها الاجتماعي بتعليم احد ابنائها مهنة الطب، فاختارت اكثرهم ذكاء ودفعته الى دراسة هذا الفن . وكان الشاب لا يميل الى هذه الدراسة ، فحاول ان يمانع رغبة أهله لكن أمه كانت مصرة على ان ينال ابنها لقب طبيب، وان يدعى دكتوراً ، فاضطر الولد المسكين ، تحت إلحاح أمه الى الخضوع لمشيئتها ، فدرس الطب ، ونال لقب طبيب ولكنه ظل لا يحب هذه المهنة ، بالرغم من تفوقه فيها ...

الاطفال المعرضون للخطر في الاسرة

ونجد في العائلة عادة، اربعة انواع من الاطفال المعرضين للخطر وسوء التربية بسبب رغبات اهلهم الانانية التي تبعثها غريزة اثبات الذات ، وهؤلاء الاطفال هم :

اولاً – الطفل الغني ،وقـــد اتينا على تفصيل أمره في القسم السابق من البحث .

ثانياً – الطفل الوحيد والمدلل ، اذ من الصعب ان ينشأ الطفل الوحيد في العائلة وتنمو شخصيته بصورة طبيعية صحيحة دون ان يفسد من دلال اهله ومحبتهم الزائدة له . وبالحقيقة ان الاهل الذين يستطيعون ان يربوا طفلهم الوحيد تربية صحيحة، ويجعلوه غيرانانياً يعتمد على نفسه ويقدر المسؤولية التي تلقى على عاتقه ، لاهـــل جديرون بكل تقدير واحترام ... وفيما يلي حادث واقعي تتمثل فيه الحقائق المتقدمة : كان الطفل وحيداً لابويه فاصبح اعز شيء لدى امه وتجمعت كل عواطفها ورغباتها حوله . فلم تعد قادرة على ذكر اسمه إلا مقروناً بنبرات ودية تخرج من صميم فؤادها كان مجرد سماع ابنها اياها كافياً للقضاء على رجولته، وكان هذا الولد في نزاع مستمر مع معلميه بسبب اهماله واجباته المدرسية ، وقد وجد انه في درجة عالية من الذكاء ، غير ان عطف امه الشديد عليـــه ودلالها له منعاه من القيام باي عمل يحتاج إلى جهد ، فنشأ كسولا غير معتمدعلى نفسه ،واخيراً اضطر معلموه،الذين عرفوا علة اخفاقه، ان يخبروا والدته بانها مصدر فشله ، وانها أشد خطراً على حياتــه من أي شيء آخر ، واضطرت الوالدة اخيراً ، بعد جهد شاق ان تمسك نفسها عن دلاله كي تفسح له المجـال للانصراف الى دروسه معتمداً على نفسه . هذا حادث واحد من عشرات الحوادث الـتي تماثله والتي يجب فيها على الاهل ،استخدام كل ماعنـــدهم من قوة الارادة لضبط نفوسهم وحجز عواطفهم عن ابنائهم وبناتهم بتعقل ،

لئلا يكونوا سبباً في شقائهم واضعاف شخصياتهم وضياع حياتهم .

ثالثاً – الطفل المريض ، فسواء أكان مرضه حقيقياً او وهمياً فان نموه يكون في خطر ، لان من عادة العائلة ، إذا كان احـــد افرادها مريضاً ، انيوجه جميع افرادها اعتناءهم وانتباههم الخاص نحوه ، وان يخدموه ويلبوا جميع رغباتـــه ومطاليبه ، فيجعل له والداه المقام الاول في العائلة ويخصوه بالامتيازات ، ويصبح كل فرد رهن ارادته مستعداً لخدمته والحرص على راحتـــه ، فيشب معتقداً بانه ليس كغيره من الشبان ، بل ان له من الامتيازات ما ليس لهم ، وان معاملته يجب ان تختلف عن معاملتهم ، وان جميع رغباته يجب ان تنفذ . ويقول لنا الاخصائيون ان هـــذه العناية تزيد في شدة مرضه وتفقده ثقته بنفسه واعتماده عليها ، فلا يقدر ان يعيش بعد ان يصبح رجلاً ، إلا إذا وجد من يعتني بـه ويعامله كما عامله افراد عائلته .

رابعاً – الطفل المدلل ، وتمثل لنا قصة يوسف المشهورة ، تلك المحبة الخاصة التي يوجهها الاهـل نحو فرد معين من اطفالهم ، هو في أغلب الاحيان الطفل الاخير في العائلة ، فيخصونه بمحبتهم ودلالهم ويتغاضون عن كل هفوة يأتيها ، ويرون كل ما يصنعه حسناً جميلاً ، ويعفونه من الواجبات الملقاة على عواتق اخوانه واخواته ، فينشأ وقد الف تلك المعاملة ، متوهماً ان جميع من يختلط بهم في البيت وفي المدرسة وفي المجتمع يجب ان يعاملوه بمثل هذه المعاملة .. ولما كان تحقيق ذلك مستحيلاً فان عدم حصوله عليه يكون باعثاً لاضعاف شخصيته واخفاقه في حياته الاستقلالية ...

هذه هي انواع الاطفال الاربعة الذين يخشى على نشأتهم من شدة محبة أهلهم الانانية التي تدفعها فيهم غريزة حب الذات ، والاهل الحكماء هم الذين يدركون هذه الحقائق ، ويحجبون عواطفهم الشديدة عن اطفال كهؤلاء .

وظيفة العائلة

ينشأ احيانا بين افراد العائلة ، كثير من المشاكل بسبب التعبير عن حب الذات ، ولا تكون الانانية سببها ، بل التصادم في تعبير افراد العائلة عن اثبات ذاتهم ، فقد يملي الاب ارادته على اولاده لان في ذلك منفذاً للتعبير عن اثبات ذاته ، أو قد تكون للاب آمال كثيرة يريد من ابنه ان يحققها لمصلحته وخيره ، لكن الابن يرغب عن تلك الآمال ويميل الى سواها ، وقد يكون الاب في هذه الحالات غير اناني بل يسعى لمصلحة ابنه ، لكن الخلاف في وجهة النظر والهدف بين الاب والابن يسبب نزاعاً بين افرادالعائلة ، ومن المعتاد أن ينقسم أفراد العائلة ، في حالات كهذه ، الى جماعتين تناصر كل جماعة رأيا ، وقد ينشأ مثل هذا النزاع ايضاً بين الاخوان والاخوات لا بين الاهل والابناء فقط ، وليس هذا النزاع بين افراد العائلة الا امراً طبيعياً للتعبير عن اثبات الذات ، ويجب ان يوجه اتجاهات صالحة تسعى لخير العائلة بكاملها ، اما اذا اتخذ شكلا فرديا انانياً فتصبح الحياة العائلية جحيما .

ليست العائلة مأوى يلجأ اليه افرادها لاجل الراحة فقط ، بل هي معهد تهذيبي – إذا شئت ان تسميها معهداً – يتدرب فيه

آفرادها على الحياة ومشاكل الحياة بصورة مصغرة ، والبيت الذي يعطي الحرية الكافية لافراده لكي يعبروا عن رغباتهم وآرائهم بقدر ما تسمح لهم الظروف ، هو البيت الذي يفسح فيه المجال للنمو الاجتماعي والاستقلال الشخصي ، حتى ولو أدى ذلك احيانا ، الى التصادم في الآراء والاختلاف بين افراده . وأما البيت الذي يستبد في امره فرد فتصبح كلمته هي النافذة وليس لغيره حق في ابداء رأيه ، فهذا بيت تُفقد فيه الحياة الطبيعية ولا يتدرب افراده على الحياة الاجتماعية الصحيحة والاستقلال الشخصي — لا بأس إذن بان توجد في الحياة العائلية الطبيعيه مباحثات ومناقشات ومجادلات وخصام طفيف احيانا — ...

وليس للعائلة نظام ثابت دائم تتمشى عليه في معاملة أفرادها ، فان ذلك يتغير ويتبدل مع الايام ، وحسب الظروف ، يتطور بتطور أفراد العائلة ونموهم ، ففي سن المراهقة يجب أن يعامل الطفل خلاف ما عُومل به قبل تلك السن ، لانه في سن المراهقة يتطلب مطاليب جديدة في اثبات ذاته ، فقد يكون قبل تلك السن مطيعاً مسالما ثم ينشد بعدها الحرية والاستقلال وينفر من الخضوع لسلطة الآخرين ، ولا سيما اخوانه واخواته الكبار — فيجب في هذا الدور أن يخفف الاهل من سلطتهم وضغطهم عليه وان يغيروا نوع توبيخهم له ومعاقبتهم اياه كي تأتي موافقة لنموه ولسلامة شخصيته ...

والاهل الحكماء ، هم الذين يستطيعون إنشاء أبناء قادرين على العمل في المجتمع والتعاون مع افراده في سبيل خيره وخيرهم جميعاً ..

وللعائلة وظيفتان ، وظيفة طبيعية وهي التناسل ، ووظيفة اجتماعية وهي تنمية شخصية الابناء والبنات وتدريبهم وتربيتهم تربيـــة صحيحة ، ومما لا ريب فيه ان البيت لا يستطيع القيام بوظيفتـه الاجتماعية حق القيام، ما لم تنظم عاطفة الاهل نحو أبنائهم، منذ سن مبكرة، فتحدد مقدار الدلال والعطف اللذين يجب ان يخصصالهم ، وتحدد ايضاً الكيفية التي يُعبّر بها عن عطف الاهل على ابنائهم وبناتهم في كل سن ... والاب الحكيم هو الذي يشجع أبناءه على ايجاد علاقات اجتماعية طيبة مع أفراد غير أفراد عائلته ... امـــا الاب الجاهل فهو الذي يمنع ابنه من هذه الصداقة ويربطه بعطفه وحنانه الدائمين ، كما هي الحال في كثير من عائلاتنا ، فينشأ الابن جباناً معتمداً على أبيه وأمه في حل جميع مشاكله ، ويصبح موضع سخرية رفاقه لقصوره عن مجاراتهم في شؤون الحياة ومماشاتهم فيها..

ويؤكد علم النفس الحديث ،ان من واجب الاهل ان يحلوا اولادهم تدريجاً وبحكمة ،من روابط العطف العائلي الشديد،تشجيعاً لهم على انماء شخصياتهم وتكوين استقلالهم واعتمادهم على أنفسهم، لان الابنة او الابن الذي تستمر صلته العاطفية بأمه أو أبيه ، بعد بلوغه سن الرشد، كما كانت قبـله ، مُعرّض للنمو الاجتماعي الناقص وللعجز عن القيام بواجباته نحو نفسه وعائلته ووطنه ،حين يصبح رجلاً ، لتعوّده الاعتماد على اهله وعطفهم عليه ، ومن سوء الحظ ان هـذا النقص،لا يظهر إلا بعد أن يتقدم الطفل في السن وتزداد مسؤوليته في الحياة ...

يجب على الاهل إذن ضبط عواطفهم وحجبها بتعقل عن أبنائهم

وبناتهم منذ الصغر ، والسعي لايجاد العلاقات الاجتماعية التي تربط أسرهم بأسر أخرى، والتحقق من اتصال أبنائهم بالمجتمع، لانهم بهذه الصلة الاجتماعية الصحيحة يفقدون كثيراً من حب ذاتهم العائلي المتجسم في العاطفة الابوية العمياء والذي يكون عقبة في سبيل نمو شخصيات أبنائهم وبناتهم نمواً اجتماعياً صحيحاً متزناً ، وبذلك فقط يكفلون لأولادهم حياة اجتماعية سعيدة .

- ٣ -

حب الذات في حياة الجماعة واثره في نمو شخصية افرادها

تفسح حياة الجماعة ،امام المرء ،مجالا كبيراً لاثبات ذاته ، فمن يشعر بالضعة والضعف حين يكون منفرداً او بين جماعة ارفع منه قدراً ، يفقد هذا الشعور عند اختلاطه بجمهور من طبقته أو جماعة ينتمي اليها ... وكما رأينا ان الحياة العائلية تفسح لافراد العائلة الذين تخيفهم ظروف الحيـــاة المحيطة بهم ، مجالا للتمتع بالقوة والسلطة . فكذلك تفسح حياة الجماعة مجالا لبعض افرادها للتمتع بقوة موهومة .. فقد يشعر المرء انه ارتفع قدراً او عظم شأنـــاً وازداد قوة لمجرد وجوده في ظروف سهلة تبعث فيه الرضى، بالنسبة الى ظروفه العادية ..فيفارقه شعوره بضعفه وقلة اهميته ، ويحل محله شعوره بالعظمة والقوة والغرور الذي يملأ خياله فترتاح نفسه المتألمة المكبوتة . وهذه نتيجة طبيعية للانتماء الى جماعـــة متماثلة متشابهة ، لا يشعر الواحد معها بتفوق الآخرين او افضليتهم عليه ، او الى جماعة ادنى منه واوضع ...

ومن المظاهر الاجتماعيـــة لاثبات الذات ، حب الانتماء الى

الجمعيات وعلى الاخص الجمعيات السرية ، ويكاد هذا الميل ، يكون شائعاً بين مختلف طبقات البشر في المجتمعات الراقية وفي المجتمعات المنحطة ... وكثيراً ما ينسحب احد الاعضاء من جمعية ما ويشترك في جمعية أخرى أو يحاول تشكيل جمعية جديدة لان المجـال في الاولى لم يكن متسعاً لديه لاظهار نفسه واثباتها . وكلما ازدادت مشاكل الحياة ومصاعبها ، وشعر المرء بانه لا يتمكن من بلوغ الشهرة التي يتوق اليها ، والتمتع بالتفوق على اقرانه وسماع الناس يترنمون باسمه ويتحدثون عن مآثره ، ازدادت رغبته في الالتحاق بالجمعيات السرية لكي يتمتع ، بصورة وهمية على الأقل ، بقسم من اثبات الذات الذي حرمه منه المجتمع ...

ان الشعور بعدم الرضى ، الذي يساور جماعـة من الناس ، لاعتقادهم ، الذي لا مبرر له ، بأن المجتمع لم ينصفهم ، يولد فيهم عاطفة تكون سبب اتحادهم ... ومن لا يقدّر الرضى الذي يشعر بـه العامل لمجرد شعوره بأنه جزء من تلك الجماعة ، لا يستطيع ادراك لذة التكتل والاضراب وقيمة الاعمال الـتي تقوم بها الجماعة او النقابة لرفع مستوى افرادها الاجتماعي .. وما دامت ظروف المجتمع تحرم ، من التقدير الاجتماعي ، قسماً كبيراً من الناس ، وتضعهم في مستوى وضيع ، فلا بـد من ان يتولد فيهم التهيج العاطفي والسعي الدائم لاثبات ذواتهم والوصول ، ولو جزئياً ، إلى ماحرمهم المجتمع منه ، وان يتولاهم شعور دائم بعدم الاستقرار فيلجأون بالتالي الى الاضراب ...

وما دام الانسان يشعر بان حقوقه الاجتماعية مهضومة وبانه لم

بوضع في المستوى الذي يليق بـــه ، فهو لا يرضى عن حاله ،مهما ازداد راتبه وحسنت معاملته وكثرت ساعات فراغه ، لانه يطلب النفوذ الاجتماعي كما يطلب الربح المادي .. وقـد تكون النتيجة على عكس ذلك . فكلما زاد راتبه وكثرت ساعات فراغـــه ، طلب المزيد من حقوقه الاجتماعية واشتد جهاده في سبيلها .. وهو لا يجد مجالا للجهاد أفضل من الاتحاد والاضراب عن العمل ، لانـه يجد فيه ارضاء عاطفياً لا يجده حتى في الحلول التي قد تكون لخيره. فهو يضرب احياناً ضد مصلحته ، ويضرب احيانـــاً أخرى لامر كان بامكانه بلوغه دون الالتجاء إلى الاضراب ، ولكنه يضرب تعبيراً عن عواطفة المحصورة وارضاء لرغبتـــه الطبيعية في بلوغ النفوذ والشهرة .

وان لاتحاد العمال وتكوين عصبتهم وما ينتج عن ذلـك من اضراب واشتراك في السعي لهدف واحد ، اثراً تهذيبياً في اخلاقهم وانماء شخصياتهم،أفعل من القوانين والانظمة الاجتماعية والتربوية ، ذلك لانهم يودون المحافظـــة على المستوى الاجتماعي الذي وصلوا اليه ، واقامة الدليل على انهم اهل لذلك المستوى الرفيع .

حب الذات والمصابون بالامراض العصبية

ويظهر التعبير عن اثبات الذات،بين المصابين بالامراض العصبية بأبرز مظـهـره ، في انانيتهم الشديدة ، فليس هناك من هو أشد انانية من المصاب بمرض عصبي ، فهو أبداً ينظر الى مصلحته قبل كل شيء ، ويضحي بكل عزيز لديه في سبيل راحته وهنائه ، ولا

تساوي الامة شيئاً بالنسبة الى انانيته ، فهو يضحي بجميع مصالحها إذا كان في ذلك ما يعود عليه بالنفع.. وهو يقيس كل ما يحيط به بمقياس الانانية ، وما ينال منه من نفع وخير .. اما المصلحة العامة ، فبعيدة كل البعد عن ادراكه ولا تستوقف جانباً من اهتمامه الموجه بكليته نحو رغباته الشخصية .

وليس هناك من هو أشد ظلماً من المصاب بمرض عصبي ، فهو يستبد بحقوق الناس اشباعاً لانانيته وارضاء لنفسه .. وتتجلى هذه الانانية وهذا الاستبداد باجلى مظاهرها في البيت ، حيث يجد المريض فرصة سانحة ومرتعاً خصبا لاستبداده وتحكمه.. وفي الحادث الآتي أحسن مثال على أنانية العصبي واستبداده : « كانت الزوجة مصابة بمرض عصبي فكانت تهمل واجباتها البيتية اهمالا تاما ممـا يضطر زوجها المسكين أو امه ، الى القيام بذلك بدلاً منها ... وكانت الى ذلك لا تكف عن الانتقاد وأصدار الاوامر وإظهـار العيوب ، فجلبت أنانيتها ، التعاسة والشقاء لزوجهـا وسدت سبل النجاح في وجهه ... وكان لهذه العائلة ولد وحيد وقد افسدته امه بما أحاطته به من الدلال المفرط ، إذ أنها كانت تلبي جميع طلبـاته وتنفذ جميع رغباته وأوامره ، وتثني على أعماله ، أمـا زوجها وحماتها ، فجميع اعمالها خاطئة في نظرها ، تستحق انتقاداتهـا اللاذعة ... كانت تقضي معظم وقتها في مطالعة الروايات ، ولا تتحدث إلا عن مرضها وآلامها وعن نفسها ومجد أجدادها وعظمة اهلها ... ثم تنتهي إلى القول أن اكبر مظلمة لحقت بهـا ، هي زواجها بذلك الرجل ، وانها اضحت شهيدة ذلك الزواج ، وقـد

أعماها مرضها وأنانيتها عن تقدير سوء طالع زوجها وما أرهقته به انانيتها من الشقاء وما سببت له من التعاسة ... مع أنه كان في وسعه أن يعمد إلى طلاقها والخلاص منها ، لكن حبه لولده وتمسكه بالمحافظة على الروابط الزوجية المقدسة وحرصه على راحة زوجته منعه من ذلك » ..

والمصاب بمرض عصبي، تعميه أنانيته عن فهم معنى الاخذ والعطاء، فهو دائماً يريد ان يأخذ، أما العطاء فليس له معنى في قاموس حياته.. وأفضل ما ننصح به عائلة أو جماعة اصيب أحد افرادها بمرض عصبي، هو ألا يعيروه اهتمامهم بل يوجهوا ذلك نحو الافراد الآخرين...لان في تنفيذ مطاليب الانانية التي تجاوزت حد المألوف خطراً فادحاً على صاحبها وتشجيعا له على التمادي فيها وإضعافا لشخصيته وقتلا لرجولته ...

الفصل السابع

العادة وأثرها في حياة الفرد

العادة هي نوع من التعلم يكتسبه الانسان بتكرار العمل والتمرن عليه حتى يصبح القيام به سهلاً يكلف مجهوداً قليلاً ــ اما فائدتها فهي : (١) تسهيل الحركات الضرورية للقيام بعمل ما (٢) توفير في الوقت والمجهود وزيادة في المهارة والاتقان . وتتكون العادة الجديدة باتباع الخطوات الآتية : (١) القناعة ثم الرغبة في العمل الجديد (٢) الشروع في العمل بقوة شديدة وعزيمة قوية (٣) عدم التواني مرة واحدة عن اتباع العمل الجديد حتى ترسخ العادة الجديدة في النفس (٤) اغتنام اول فرصة وكل فرصة ممكنة ، للقيام بالعمل الجديد (٥) تمرين النفس على العمل لكي يكون المرء دائم الاستعداد عند الطوارىء والمفاجآت (٦) عند الرغبة في الاقلاع عن عادة ضارة يجب اعداد ما يحل محلها .

●

من الامور التي تسترعي انتباهنا إذا ما ألقينا نظرة عامة على حياتنا ، مجموعة العادات الكبيرة التي ترتكز اليها هذه الحياة .

ولما كان للعادة الاثر الفعال في حياتنا الفكرية والعلمية ، الفردية والاجتماعية ، بل لما كانت هي العامل الذي يقرر أعمالنا اليومية

ويديرها ، كان جديراً بنا أن نهتم بهـــا فنعرفها وندرس كيفية اكتسابها وأثرها في حياة الفرد .

فما هي العادة

العادة في لغتنا الشائعة هي الشيء المألوف ، وكلنا يعلم ان ما كان مألوفاً لدينا كان القيام به سهلاً ومستحباً . ولكن هـــذا التعريف البسيط ليس بكاف،فهو لا يرينا ناحيتها الداخلية الفسلجية التي تتوقف على مرونة الجهاز العصبي ، ومن الضروري،تسهيلاً لفهم كيفية تكوين العادة وأهميتها ، الاشارة ولو باختصار ، الى الناحية الفسلجية من العادة ، أي إلى عمل الجهاز العصبي في تكوينها .

يتوقف تكوين العادة في الدرجة،الاولى،على مرونة هذاالجهاز، ونعني بمرونة الجهاز العصبي مدى تأثره بمؤثر ما ومقدار خضوعه له . وتسهيلاً لفهم ذلك نستعين بالتشبيه الآتي :

كلنا نعلم أن الرداءالجديد يتخذ ،بعد ارتدائه بضع مرات شكل جسمنا ويصبح أكثر ملائمة لنا من ذي قبل ، وذلك ناتج عن تغيير في شكله ، وهذا التغيير هو عادة جديدة. وكلنا نعلم انه يسهل علينا طي ورقة طويت سابقاً أكثر من طي ورقة جديدة، ويعود الفضل في ذلك إلى طبيعة العادة التي تمكن العمل من الحدوث بأقل مـا يمكن من الاحتياج الى المنبه الخارجي . وكلنا نعلم أيضاً أن المياه تحفر ، عند جريانها ، ساقية تجري فيها ، وهذه الساقية تزداد عمقاً واتساعاً كلما جرت المياه فيها ، وإذا ما انقطعت المياه عن الجريان ثم عادت اليه مرة ثانية سارت في الطريق ذاته الذي سارت فيـه

سابقاً. ويمثل هذه الطريقة أيضاً تفتح الاشياء التي يختبرها الانسان، طرقاً في الجهاز العصبي تمكنها من السير فيها عندما يختبرهـا مرة ثانية، لان في الجهاز العصبي ممرات بين أعصاب حس وأعصاب حركة، فاذا ما سار تيار عصبي في إحدى هذه الممرات سهل عليه المرور فيها فيما بعد أكثر من ذي قبل وأكثر من المرور في الممرات العصبية الاخرى التي لم يسبق له أن سار فيها. وهذا الامر عينه، هو الذي يحدث عندما تمر المياه فوق الارض أو عندما تشق السيارة طريقاً جديداً في الصحراء. ومما هو جدير بالاهتمام ان التيار العصبي أشبه بالسيارة أو بالمياه التي تجد مشقة عند مرورها للمرة الاولى في الطرق الجديدة، ثم تقل هذه المشقة تدريجياً، كلما تكرر مرورها. فكما ان السيارة التي تشق طريقاً جديداً في الصحراء تجـد مشقة عظيمة في المرة الاولى ولكن هـذه المشقة لا تلبث أن تتضاءل ويصبح مرورها سهلاً، كذلك الانسان، فانه عندما يتعلم صنعة جديدة يصادف مشقة عظيمة أول الامر، لكنها لا تلبث أن تضمحل وتذهب تدريجياً كلما تمرن على عمله، أي كلما ألفه، مما يثبت لنا أن التمرين يسهل علينا العمل ويمكننا من إتقانه وجعله عادة. فتكرار العمل إذن ضروري لتسهيل العمل ولتكوين العادة.

فالعادة إذن، نوع من التعلم يكتسبه الانسان بتكرار العمل والتمرن عليه حتى يصبح القيام به سهلا يكلف مجهوداً قليلا.

ما هي فائدة العادة في حياتنا؟ ..

اولا: — تسهل العادة، الحركات الضرورية للقيام بعمل مـا

وتقلها ثم تزيد درجة إتقانها :

انظر إلى المبتدىء في تعلم شيء جديد، كالطفل مثلا الذي يبدأ في تعلم الكتابة ، فانه يمسك القلم بيده فيضغط عليه باصابعه ضغطاً شديداً ، ثم يضغط به على الورقة بحيث يشقها أو يكسرها ، ويضغط برجليه على الارض وبيده اليسرى على الورقة أو المنضدة . والخلاصة انك تجد جميع عضلات جسمه متوترة ومتهيجة كأنها تريد الاشتراك معه في كتابة الكلمة ، لكنه كلما تمرن على الكتابة سهل عليه الامر وقلل من الحركات ، إلى أن تنحصر حركات الكتابة في الاصابع فقط ، فتتم الكتابة بسهولة كلية وباقل عناء فكري وجسمي ، وهكذا الشأن في كل تعلم جديد .

فاذا لم تزدد سهولة العمل ، بعد القيام به مراراً متعددة ، وتطلب في كل مرة عناية خاصة واهتماماً كبيراً ، فاننا لن نبلغ النجاح في حياتنا القصيرة الملأى بالاعمال الشاقة . يجب ان نتعلم في هذه الحياة، اموراً متعددة، فاذا لم نبلغ الكمال بالتمرين ونستعن بالعادة لتوفير قوانا الجسمية والعقلية ، وإذا لم نجعل اعمالنا اليومية آلية نمطية تتم باقل مجهود وعناء ، نجد انفسنا في المؤخرة .

ثانياً — تقلل العادة الانتباه إلى الاعمال المألوفة ، فتوفر الوقت والمجهود ، وتأتي بالمهارة والاتقان :

« ان معظم الاعمال التي يقوم بها الانسان مكونة من عدة عناصر وخطوات متعاقبة » ، وعلى المرء ، عند القيام بها لاول مرة ، ان يوجه انتباهاً خاصاً لكل خطوة منها ، فيختار الصحيح ويهمل الخطأ ،

ولكنه بعد ان يألفها تصبح كل خطوة جالبة الخطوة التي تليها تدعوها دون خطأ وبقليل من الانتباه او بدونه احياناً. عندما نتعلم مثلاً، ركوب الدراجة أو السباحة أو الكتابة أو اللعب أو الغناء أو أي شيء آخر، فاننا نكلف انفسنا القيام بحركات واعمال لا لزوم لها، ولكننا عندما نتقنها يصبح في استطاعتنا القيام بها بجهود عقلي قليل، والأهم من ذلك أن بمجرد البدء بالخطوة الاولى منها يصبح كافيا لبعث الخطوات التي تليها بشكل آلي وبقليل من الانتباه العقلي، فالعازف على البيانو مثلا يكفيه التفكير بالنوطة الاولى ثم تكون هذه باعثا يبعث بسرعة، النوطات المتعاقبة حتى يخرج النغم المطلوب، كذلك في الكتابة، فان كتابة الحرف الاول من الكلمة، تستدعي الاحرف الاخرى بصورة آلية، ويتعذر علينا أحيانا كثيرة، تهجئة كلمة ما شفويا، ولكننا اذا كتبناها، كتبناها صحيحة لاننا تعودنا كتابتها اكثر من تهجئتها، والاحساس العضلي الذي يبقى في اليد بعد الانتهاء من كتابة الحرف، هو الذي يستدعي الحرف التالي بصورة آلية، وهكذا في بقية أنواع التعليم والعادات».

«كل امرىء قد تعود نمطا معينا في إنجاز اعماله اليومية مثل النهوض من النوم وغسل اليدين والوجه والحلاقة وارتداء الملابس وفتح الابواب، والذهاب الى العمل وما أشبه ذلك من الاعمال اليومية التي لا تستدعي انتباهنا ولا تكلفنا مجهودا عقلياً كبيراً. فلا نفكر مثلاً أين يجب ان نبدأ بارتداء جواربنا او حذائنا، أبرجلنا اليمنى أم برجلنا اليسرى، ولكننا نرتديهما صحيحين وبدون عناء. وإذا ما سألتني ان اخبرك أي الخدين احلق اولا فانني لا

استطيع الاجابة ، بيد انني احلق يومياً ولا اهمل بقعة في وجهي بدون حلاقة ، وهكذا نجد ان جميع أعمالنا التي الفناها حتى اصبحت عادة ، تتم بقليل من تفكيرنا وانتباهنا العقلي » .

لقد قال بعضهم : « العادة طبيعة ثانية »

وهذا معناه ان الاعمال التي يتعلمها المرء ويألفها تتمركز في جهازه العصبي ويصبح من الصعب عليه تجنبها او تغييرها . ولهذه الحقيقة ، أهمية كبرى في التربية ، التي يصبح واجبها : « جعل جهازنا العصبي حليفنا بدلا من ان يكون عدونا » ، وذلك يعني ان تكسبنا التربية العادات الصالحة والملكات النافعة ، في سن مبكرة ، وان تجعل أعمالنا العادية آلية تتم بسهولة وسرعة ، وان تحمينا من اكتساب العادات والاعمال المضرة كي لا تتمركز في جهازنا العصبي ويصبح التخلص منها صعبا ، وكلما استطعنا جعل أعمالنا اليومية آلية تتم بدون جهد فكري ، وفّرنا على قوانا الفكرية مجهوداً نستفيد منه في الاعمال الاخرى التي تتطلب تفكيراً عالياً . وليس اتعس ممن لا يستطيع ان يجعل أعماله اليومية البسيطة ، كالاكل والشرب والنهوض من النوم وارتداء الملابس والذهاب الى العمل ، والقيام بالعمل اليومي النظامي البسيط ... وما شابه ذلك ، تجري مجرى العادة .. بل يفكر في كل منها وفي كل خطوة من خطواتها قبل الاقدام عليها ... فانه يضيع نصف وقته في اعمال كان من الواجب ألا تشغل انتباهه وتفكيره بل يجب أن تتم بفضل العادة وحدها .

كيف نكتسب العادات الجيدة

تكوين العادة الجديدة أو التخلي عن العادة القديمة

ينصحنا علماء النفس باتباع الخطوات الآتية عندما نريد اكتساب عادة جديدة أو التخلي عن عادة غير مرغوب فيها .

اولاً – القناعة ثم الرغبة : عند قيامك بعمل ما ، مهما كان نوعه ، يجب ان يتوافر لديك الاقتناع بضرورة ذلك العمل اولا ، ثم الرغبة في القيام به . فان لم يجتمع لك الاقتناع والرغبة فلن تستخدم قواك بنشاط وهمة ، وان انت لم تستخدم قواك بنشاط وهمة فلن تبلغ النجاح .

ثانياً – ابدأ بقوة شديدة وعزيمة قوية : بعد أن يتوافر لديك الاقتناع بالعمل والرغبة فيه ، ابدأ عملك بقوة وعزيمة ، احط نفسك بكل الظروف الممكنة التي تقوي من عزيمتك وتمكنك من اتباع العمل الجديد ، تجنب العادة القديمة والظروف التي تدعوها ، وإذا اضطر الأمر اقسم على نفسك بنفسك قسما غليظاً بان لا تعود اليها . فان هذه الامور مما تساعدك على البداية بقوة وبلوغ الهدف الذي تنشده .

ثالثاً – لا تتوان مرة واحدة عن اتباع العمل الجديد حتى ترسخ العادة الجديدة فيك : ان الاهمال والتسويف يضعفان من حدة العزيمة ، وكل مرة تتسامح مع نفسك وتحيد فيها عن الخطة التي انتهجتها ، تعود بك إلى الوراء مراحل متعددة ، ويشبه علماء النفس ذلك ، بكرة تلف عليها خيطاً طويلاً ، فاذا سقطت من يدك

ينحل من الخيط ما لا تستطيع ان تعيد لفه إلا بدورات متعددة .
وفي العادات الاخلاقية، قوتان متضاربتان تحاول احداهما ان تتغلب تدريجياً على الاخرى ، فاذا اندحرت احدى هاتين القوتين مرة ، سجل ذلك عليها فيما بعد . فالمهم إذن ، هو ان لا تفسح المجـــال لاندحار القوة التي تريد لها الظفر ، اي العادة التي تريد تكوينها، إلى ان تضمن تمركزها في الجهاز العصبي ورسوخها فيه .

ان التسويف والتأجيل في الاقلاع عن عادة مثـــل المقامرة أو التدخين أو المسكرات أو التأخر عن المواعيد واهمال الواجبات، إلى ما هنالك من العادات غير المرغوب فيها ، يبعدنا عن الغاية التي نستهدفها ، وينصحنا الخبراء في هذا الموضوع بأن نترك العادة الرديئة دفعة واحدة لا تدريجياً ، وان لا نتسامح البتة مع انفسنا بالرجوع اليها فنقول هـذه المرة لا نحسبها ، نعم نحن لا نحسبُها وسهل علينا ان لا نحسبُها ولكنها تسجل في جهازنا العصبي وتستخدم في المستقبل سلاحاً ضد بلوغنا الهدف الذي نسعى اليه ، فيجب ان نتأكد دائماً من ان قوة ارادتنا تساعدنا على بلوغ ما نعزم عليه . ولنتوقع دائماً لا بل ولنتأكد من اننا سنمر في مرحلة ، ولكنها قصيرة، نتحمل فيها آلاماً مبرحة عند ترك عادة استأصلت فينا ، ثم نفوز بعد تلك المرحـــلة بالتحرر من تلك العادة والانعتاق من قيودها . فيجب إذن الا تتسرب خيبة الامل الى نفوسنا فنحكم بان ليس في الامكان الاقلاع عن عادة تأصلت فينا . يقول كثير من المدخنين المقتنعين بضرر التدخين : « لقـــد حاولنا ترك التدخين وجربنـــاه لكننا لم نتحمل الامر فشعرنا بدوران في رؤوسنا

والحطاط في جميع قوانا فاضطررنا الى الرجوع اليه ». نعم هـذا صحيح وقد يتألم من يترك التدخين ، كثيراً في الايام الاولى ، غير أن آلامه (نفسية) أكثر منها عضوية (فسلجية) وبالاصح انها وهمية وهي لا تدوم طويلاً إذا تحملها بصبر وارادة قوية .

رابعاً ـ بعد أن تصمم على العمل اغتنم اول فرصة وكل فرصة ممكنة للقيام به فعلياً : ان تنفيذ ما نعتزم القيام به بصورة فعلية ، هو الذي يبعث على التعلم واكتساب العـادة الجديدة لا التصميم او العزم وحده. ومهما كانت معرفة المرء واسعة وعواطفه سامية ، فلن تفيدَه تلك المعرفة ولن تنفعه تلك العواطف ، ما لم يستخدمها في حياته العملية بصورة فعلية تطبيقية . وكذلك مهما كانت مبادئه سامية وأهدافه عالية فان لم تظهر في حيـاته العملية بحيث يعيش بحسب مبادئه ويعمل لبلوغ أهدافه ، فان حيـــاته تظل متأخرة ونجاحه يظل بعيدَ المنال . وكذلك من يصمم على اكتساب عادة جديدة أو ترك عادة قديمة ، فان هو لم يعمل في كل مناسبة وكل فرصة تسنح له لبلوغ ما اعتزمه ،بل سوّف مرة وأجّل اخرى ،فانه لن يبلغ مناه . وشرٌ من هذا انه يتعود التسويف والتأجيـل في جميع اعماله ،ويصبح حالماً غارقاً في بحر من الخيال ، يضع الخطط المتعددة ويعتزم الامور الكثيرة ولكنه لا يتم عملاً منها ، ان كثيراً من مشاهدي الروايات السينمائية ، يبكون لمشهد اليم دلالة على رقة عواطفهم وسمو مشاعرهم ، ولكنهم في حياتهم العملية يعاملون خدامهم واولادهم أو من هم اضعف منهم بقسوة وشدة مما يدل على

عدم تمكنهم من تطبيق مبادئهم في حياتهم العملية .

خامساً – مرن نفسك على العمل : قم بعمل جاف يومياً دون ان يكون مفروضاً عليك ، قم به فقط لكي تمرن نفسك على العمل وتقوي ارادتك على ضبط عواطفك و كبح شهواتك وتحمل المشاق، فتصبح بذلك مستعداً عندالطوارئ، والمفاجئات. قم ببعض التمارين الرياضية الشاقة كل يوم او يوماً بعد يوم ، أو صم يوما في الشهر ، أو اقرأ في كتاب مفيد كل يوم ساعة معينة . فبذلك تتعود على العمل وقوة الارادة وتكون مستعداً عندما تدعوك الحاجة للقيام بالعمل الشاق .

سادساً – ويجب ان نضيف الى ما تقدم الحقيقة الآتيـــة : وهي انك عندما تريد ان تقلع عن عادة غير مرغوب فيها عليك ان تعد ما يحل محلها : لان الفعالية التي كانت تستخدم في القيام بتلك العادة يجب ان تستخدم في ناحيةاخرى ، ويستحيل أن تبقى باطلة ، وإن بقيت يخشى ان تعود الى العادةالقديمة، لذا يوصينا علماء النفس بان نعد عملا جديداً ليحل محل العادة القديمة ،وان نبعدانفسنا عن الظروف والعوامل التي كانت تدعوالى العادة القديمة ،ونحيط أنفسنا بظروف جديدة لا تبعثها . فاذا شئت ان تبطل عادة التدخين مثلا عليك ان تقطع التدخين دفعة واحدة وان تشغل نفسك بامر آخر، كأن تحمل سبحة بيدك او تأكل الحلوى أو الحب، وما اشبه ذلك، لكي تشغل يدك وفمك عن التدخين ، وكذلك عليك ان تقال ، ولا سيما في الايام الاولى ، الاختلاط بالمدخنين لان مشاهدةالمدخنين

قد تضعف من عزيمتك وتحرك الى العـــادة ثانية ، كما ان مشاهدة الفاطرين يضعف ارادة الصائم ويثبط من عزيمته على الاستمرار في الصيام ، وهـــذا هو الشأن في ترك بقية العـادات التي تريد التخلص منها .

ولا يخفى ما للعادات الطيبة من الأثر الحسن في تقوية شخصياتنا وزيادة قيمتها ، وما للعادات السيئة من إضعاف شخصياتنا وانزال قيمتهـــا ...

الفصل الثامن

اثر المجتمع في سلوك المرء وانماء شخصيته

حياة المرء هي حياة انسان بين اناس آخرين ، وعالمه عالم بشر احياء ، ومن أهم كفايات الانسان القدرة على رؤية خفايا الاوضاع الاجتماعية وادراك رموزها ، والكيف بعادات الجمهور ، وعلى هذا كان من الضروري درس سيكولوجيا الجماعة لفهم سلوك الفرد ، والسلوك يتكون من عنصرين المنبه(١) والرجع (٢) على المنبه ، ويختلف هذا السلوك باختلاف محيط المرء والعوامل المتوفرة فيه ، وهو يتأثر عادة ، (١) بالمشاهدين والمستمعين (٢) بالمشتركين بالعمل الواحد ، (٣) بالمنافسة والمباراة، (٤) بالمباحثة ، (٥) بالتشجيع وعدم التشجيع ، (٦) بآراء الناس والايحاء .

●

حياة الانسان اجتماعية في الدرجة الاولى

حياة المرء هي حياة انسان بين اناس آخرين ، والعالم الذي يعيش فيه هو عالم بشر احياء كما هو عالم حيوانات حية واشياء لا حياة لها . يولد الانسان طفلاً فيوضع في المهد ويوضع ويعتني به اناس آخرون ، ويكون لاهله وذويه في دور الطفولة والشباب ،

---

(١) (٢) انظر آخر الفصل

مصدر قلق واضطراب على نموه ومصيره ، ومصدر سرور وعطف ومحبة ، كما يكون عرضة لمعاملة رفاقه الجيدة او السيئة . وتلقى عليه ، بعد سن البلوغ ، مسؤوليات وواجبات نحو افراد محيطه ، افراد عائلته اولا ثم زملائه في العمل او المهنة ،وابناء بلده ووطنه ، فهو محاط دائما بمحيط اجتماعي. وظروف اجتماعية ، تقرر لدرجة كبيرة رغباته وميوله . واكثر مشاكله ومصاعبه في الحياة ينشأ من عجزه عن تكييف نفسه كما يريد الآخرون الذين يتصلون به ، كما ينشأ الكثير من ملذات حياته ونعمها من اتصاله بهم . فليس رضاه بتقدير الناس له او غبطتهم اياه على نعمة هو فيها ، او خوفهم منه واحترامهم له وطلبهم وده ، الا مظهر من مظاهر حياته الاجتماعية ، كما انه إذا ساعد الآخرين وجلب لهم السعادة والهناء وجد في ذلك لذة وسرورا وغبطة .

ادراك الرموز والاصطلاحات الاجتماعية

ومن اهم كفايات البشر قدرة المرء على رؤية خفايا الاوضاع الاجتماعية وادراك رموزها ،واعني بالاوضاع الاجتماعية ، الاعمال التي يشترك فيها افراد آخرون ، وهذه الكفاية تعني ان يعرف المرء ما يجب ان يصنع لكي يكيف نفسه بعادات الجمهور ، لان من كان ناقصاً في ادراك هذه الرموز ، استرعى انتباه الجميع وكان بنظرهم ناقصاً وغير محبوب ، فاذا كان المرء أبله استجلب سخرية الناس دون ان يشعر بذلك ، واذا كان عديم اللباقة (الذوق) اتى اعمالا وتفوه باقوال تجلب الاذى والضرر لرفاقه ، دون ان يشعر بما صنع . واذا كانت

ممثلا ولكنه لا يدرك لحظات السخرية التي يتبادلها سامعوه او مشاهدوه ولايشعر بالسكون والبرود الذين يقابله بهما مستمعوه، ولا يتأثر بما يحدثونه من اصوات وهمسات، فانه بلا ريب، قليل الادراك والتمييز . فما هي الاشارات التي يجب ان يلاحظها لكي يدرك بها موقف الناس تجاهه ، ما هي علامات الادراك الاجتماعي . او بعبارة أوضح ما هي المنبهات التي يكيف سلوكه بموجبها ليكون سلوكه صحيحاً ؟

من هذه العلامات والرموز حركات الوجه او الانفعالات التي تظهر على وجوه الناس اثناء محادثتنا لهم او قيامنا بعمل أمامهم . فانت اذا خاطبت احدا بالتلفون ، لا تستطيع ان تدرك معنى حديثه بسرعة ، كما لو كنت تخاطبه وجها لوجه ، لانك لا تستطيع رؤية انفعالات وجهه التي هي جزء من حديثه ، اي جزء من تعبيره عما يجول في نفسه ويريدان ينقله لك ، من عاطفة او فكرة . وكثيراً ما تساعدنا الحركات والاشارات التي ترتسم على وجوه الممثلين ، على تفهم ما يعبرون عنه . ويتوقف نجاح الممثل الى درجة كبيرة على التغييرات الدقيقة في حركات وجهه ، التي تناسب الدور الذي يقوم به .

والشائع في تفسير هذه الحركات هو ان العينين تغمضان قليلاً في حالتي الحزن أو الفرح ، وتفتحان كثيراً عند التعجب او الخوف او الغضب ، كما انهما تلمعان في الغضب ايضاً ، وان الشفتين ترتجفان عند الحزن وتنفرجان عند التعجب أو الخوف وتعوجان قليلاً عند

الاشمئزاز ، وتقفلان عند الغضب للدلالة على العزم والتصميم أو قد تمتدان إلى الامام أو ترجعان إلى الوراء ، كما هي الحال في أغلب الاحيان ، فتظهر الاسنان مطبوقة على بعضها .

ويحمر الوجه عند الغضب أو الخجل الخ ...

وهذه الرموز يلاحظها الكبار البالغون ، كما يلاحظها الاطفال الصغار ايضاً ، فقد رأت ابنتي الصغيرة البالغة من العمر ثلاث سنوات ونصف السنة ، صورة رجل غاضب في احد كتب علم النفس الذي كنت أطالعه ، فقالت : « بابا عموزعلان يخوّفني » . فقد ادركت معنى ما ارتسم على وجهه من اشارات وعلامات تعبر عن الغضب . وامثلة ذلك كثيرة بين الاطفال ، وأظن ان الاباء والامهات والمربين عموماً ، يعرفون من اختبارهم الخاص ، ان الطفل يدرك بسرعة هل نحن غاضبون عليه أو فرحون به ، من قراءة ملامح وجوهنا .

ضرورة درس سيكولوجيا الجماعة

ان اكتشافات الانسان في الميادين العلمية المختلفة في درس الطبيعة ، قد فاقت كثيراً اكتشافاته عن نفسه ، ومن العيوب التي ينسبها بعض المفكرين للمدنية الغربية كونها مدينة ميكانيكية انصرفت إلى الاختراعات الميكانية الآلية فقطعت فيها شوطاً بعيداً واهملت درس البشر ، وقد سئل احد الكتاب : هل تعتبر مدنية اوروبا ناجحة أم مخفقة ؟ فكان جوابه على ذلك نعم ولا في آن واحد ، فهي ناجحة إذا قسناها بالتقدم المادي أي العلمي ،

ومخفقة إذا قسناها بالتقدم الاجتماعي أي الناحيــة السياسية والاقتصادية ،ولذا اهتم العلماء مؤخراً ، بدرس الناحية السيكولوجية والناحية الاجتماعية في حياة البشر واعمالهم ،ليس درساً نظرياً،بل درساً عملياً تجريبياً مستعينين بما توصلوا اليه في ميادين العــلم الأخرى ، واستخدموا في ذلك الطريقة العلمية : طريقة الملاحظة والتجربة .

وقد نتساءل باستغراب : كيف يمكن ان يُدرس المجتمع درساً علمياً ؟ بيد اننا إذا تذكرنا اننا عندما نقول المجتمع نعــني الانسان ، واننــا نقصد بالانسان سلوكه ، وان السلوك ، أي العمل الانساني ، يتكون من منبه او دافع إلى العمل ، ومن رجع او جواب لذلك المنبه ، ادركنا بسهولة معنى هذا القول .

نظرة سريعة الى سلوك الانسان الاجتماعي

لو حللنا سلوك الانسان لوجدناه يتكون من عنصرين رئيسيين ، العنصر الاول هو المنبه او الدافع الذي يبعثنا على القيام بالعمل ، والعنصر الثاني هو الرجع او الجواب على المنبه .

وان سلوك المرء ليختلف حين يكون بين أناس آخرين عن سلوكه حين يكون منفرداً أو في محيط مادي ، اختلافاً بينا ،ففي الحالة الاولى يصبح سلوكه اكثر تعقداً ، لان الانسان في الحــالة الثانية ، أي حين يكون منفرداً ، يكيف نفسه بمحيطه ويكيف محيطه له وحسب . أما في الحالة الاولى فانه يجد نفسه أمام أناس آخرين ،عليه أن يكيّف نفسه بمقتضى رغباتهم، وعليهم أن يكيفوا

أنفسهم بمقتضى رغباته ، وعليهم جميعاً أن يكيفوا أنفسهم حسب محيطهم أيضاً .

ولنضرب لك مثلا على السلوك الاجتماعي :

أنظر إلى رجلين يتحدثان ، فيحتدم الحديث بينهما ويشتم أحدهما الآخر ، فاذا بالثاني يشتمه ايضاً وينظر اليه نظرة مشمئز غاضب . ولنفترض ان الخصام قد اشتد بينهما حتى ضرب احدهما الآخر ، فاذا بالثاني يضربه ايضاً ويشتبكان في عراك عنيف . امـــا اذا خفف احدهما من حدته فان الثاني يخفف ايضاً من غضبه وينتهي الامر . ثم انظر إلى رجلين آخرين يتحدثان ، ولكن التفاهم والوئام يسودان حديثهما ، فتعرف إنهما يتبادلان عبارات المودة والصداقة . فالاعمال العدائية تتطلب الاجابة عليها باعمال عدائية والاعمال الودية تتطلب الاجابة عليها باعمال ودية ، وكل عمل او قول يتطلب عملا او قولا من نوعه .

ماهي المؤثرات التي توجه سلوك المرء في المجتمع وتقرره الى حد كبير

١ ـ تأثير المشاهدين والمستمعين في سلوك المرء

يستطيع كل منا ان يلاحظ بسهولة ، ان الارتباك والاضطراب يظهران احياناً ، في اعمال المرء حين يقوم بها امام الآخرين ، ويمنعانه من إجادتها ، كما نلاحظ ايضاً ان الحماسة والنشاط يظهران في اعماله احياناً اخرى ، ومن الناس من لا يجيدون اعمالهم ، إلا إذا كان هنالك من يشاهدهم او يسمعهم . يحكى ان خطيباً مشهوراً دعي لالقاء حديث في إحدى محطات الاذاعة ، فلما دخل غرفة الاذاعة لم

يتمكن من الالقاء لانه لم يجد من يراه ويسمعه .

وقد دلت التجارب على ان بعض الناس تنقص دقتهم في العمل وتزداد سرعتهم فيه اذا كان هنالك من يشاهدهم ، وان البعض الآخر تزداد دقتهم ، وهنالك ايضاً من يزداد حماسهم ونشاطهم مدفوعين بدافع اثبات الذات وحب الظهور امام الناس اذا كانوا يسمعون اقوالهم ويشاهدون اعمالهم ، وهذه حقائق عامة يستطيع كل منا ان يلاحظها ويختبرها بنفسه .

٢ ـ تأثير المشتركين بالعمل الواحد في بعضهم

انه لمن المؤكد ان اشتراك جماعة من الناس في القيام بعمل واحد يبعث الحماسة والنشاط في الافراد القائمين فيه ، حتى وان لم تكن بينهم مباراة ، على شرط ان لا يعوق احدهم الآخر . وقد اجرى المشتغلون في هذا الحقل ، تجارب كثيرة على جماعات من الناس والطلاب في المدارس ، فجعلوا البعض منهم يعملون منفردين كل في غرفته ، وجعلوا البعض الآخر يعملون مجتمعين في غرفة واحدة ، ولكن بعد ان اكدوا لهم انهم لا ينوون البتة ان يقارنوا فيما بعد بين نتائج اعمالهم . فكانت النتائج في جميع الاعمال التي قام بها الافراد مجتمعين اوفر دقة واكثر سرعة وسهولة من الاعمال التي قام بها الافراد منفردين ، اي كل في غرفة ، مما دل على ان للمشتركين في القيام بالعمل الواحد تأثير كبير في اثارة نشاطهم ودفعهم الى العمل على شرط ان لا يعوقوا بعضهم .

٣ ـ تأثير المنافسة او المباراة في عمل الفرد

ليس بيننا من ينكر اثر المنافسة والمباراة في اعمال البشر ،

وليس بيننا من ينكر ازدياد الهمة والنشاط والحماسة في عمل الفرد والجماعة بسبب المباراة والمنافسة . وهذه المباراة هي من جهة ، نتيجة ميل طبيعي في الانسان ، ومن جهة اخرى نتيجة تربيته ، فانه منذ كان طفلا في البيت ثم تلميذاً في المدرسة ، من روضة الاطفال حتى يخرج الى العالم ، وفي العالم ايضاً ، وهو يتعود كسب الجوائز او المدح او الثناء او الدرجات او التقدير او امتياز الدخول في احدى الفرق الرياضية او فرق الالعاب ، فتصبح المباراة ظاهرة في جميع اعماله وباعثاً لاكثرها ! وتظهر في فرديته وانانيته كما تظهر في سعيه لبلوغ مركزه الاقتصادي أو الاجتماعي أو السياسي . وفي الحقيقة انها تظهر في جميع اعماله الاجتماعية ، صغيرة كانت أم كبيرة ، كما تكون في كثير من الاحيان الباعث الحقيقي لمعظم اعماله الفردية والاجتماعية .

وتظهر المنافسة بين الافراد وبين الجماعات ، وقد تكون بين الجماعات أشد وأقوى ، لان هنالك روح الجماعة والعصبة التي تدفع افرادها إلى التضحية بكثير من مصالحهم الخاصة في سبيل رفع عصبتهم واثبات ذاتها وتفوقها على العصبة أو الجماعة الثانية . وروح الجماعة هي الرابطة التي تربط افراداً ينتمون إلى عصبة أو نقابة واحدة ، وتجعلهم يدافعون ، عن كل من تربطه عضويته بالجماعة ، ويحاولون رفع اسمها واكسابها المجد والفخار . وتظهر تلك الروح في الانظمة والقوانين التي يتمشى بمقتضاها جماعة من الناس ، ينتمون إلى مؤسسة واحدة مثل نقابات التجار أو نقابات المحامين أو الاطباء أو المعلمين أو الصحافيين أو العمال أو عصابات

اللصوص ، وفي التعاون الذي يسود أفراد فرقة رياضية أو فرقة عسكرية ، وفي روح التآخي التي تسود افراد قرية واحـــدة أو مدينة واحدة أو بلاد واحـــدة أو أمة واحدة وهي الروح التي نسميها الوطنية .

وتفسح حياة الجماعة، مجالا كبيراً أمام الفرد لاثبات ذاته، فمن يشعر بالضعة والضعف ، حين يكون منفرداً أوبين جماعة ارفع منه قدراً ، يفقد هذا الشعور عند اختلاطه بجمهور من طبقته أو جماعة ينتمي اليها، وكما تفسح الحياة العائلية المجال ، لبعض افراد الاسرة الذين تخيفهم ظروف حياتهم ، للتمتع بالقوة والسلطة ،هكذا تفسح حياة الجماعة مجالا لبعض افرادها للتمتع بقوة موهومة ، فقد يشعر المرء انه ارتفع قدراً وعظم شأنـاً بمجرد وجوده في ظروف سهلة تبعث فيه الرضى بالنسبة إلى ظروف حياته العادية. وفي الانتماء إلى الجمعيات والنوادي ارضاء للنفس واثبات للذات واعتزاز بالجمعية أو النادي . وكثيراً ما يكون للجمعيات والنوادي تأثير تهذيبي في اخلاق افرادها،أفعل من القوانين والانظمة الاجتماعية ، وذلك لرغبتهم في المحافظة على سمعة المؤسسة التي ينتمون اليها .

وما اعتزاز الطالب بالمدرسة التي ينتمي اليهـا والصف الذي هو أحد اعضائه ، إلا ظاهرة من مظاهر المنافسة الاجتماعية ، وما سعيه لبلوغ قصب السبق لصفه أوفرقته، سواء في الاعمال المدرسية او الالعاب الرياضية ، إلا لانه مدفوع بهذا الدافع .

٤ ــ أثر المباحثة في عمل الفرد والجماعة

للمناقشة الشفوية أهمية كبرى في التأثير في عمل الفرد والجماعة،

وهي حديثة العهد ووليدة التطور الاجتماعي والتمدن . وكثيراً ما ينتج عن المناقشة تغيرات كبيرة في المجتمع .

فقد يكون لاقتراح او فكرة يقدمها فرد لجماعة اثناء النقاش، اثر عظيم في حياة تلك الجماعة ، واذا كان الفرد نابغة واتى بافكار خارقة وممتازة في علو تفكير صاحبها ، وحديثة بالنسبة للمجتمع فانها ترفع مستوى معيشة الجماعة بكاملها او الامة باجمعها وربما العالم باسره .

وهنا يظهر اثر المناقشة المشتركة بين جماعة ، في تحريك افكار المتناقشين وفتح أبواب جديدة امامهم للبحث وربما كان هـذا من أهم الاسباب التي بعثت على التعليم المشترك ، اي اشتراك جماعة من الطلاب في صف واحد يعلمهم معلم واحد في آن واحد .

هذا من حيث الجماعة ، اما المباحثة الفردية مع فرد واحـــد وارشاده وتوجيهه في الاتجاهات الحسنة ، فهي لا تقل أهمية عن ذلك ، فكم من فتى فاسد اصلح بهذه الطريقة وكم من طالب كسول اصبح مجتهداً . وقد يكون للمباحثة الفردية اثر عكسي اذ يحل التضليل والاغراء محل الارشاد الصالح والتوجيه الحسن ، وتكون النتيجة افساد المرء . وكم من فتى صالح افسد بهذه الطريقة .

وهكذا يبدو ما للمباحثة الفردية والمناقشة المشتركة من أثر فعال في تغيير سلوك الفرد والجماعة وتوجيههم في اتجاهات جديدة .

٥ـ تأثير التشجيع وتثبيط العزيمة في عمل المرء

كلنا يعلم ما لتشجيع المرء وتنشيطه ، بالمدح والثناء عليه، وحثه على الاستمرار في الاجتهاد ، من اثر بعيد في مضاعفة جهوده ومنحه الثقة في نفسه ، وتسديد خطاه نحو النجاح . وليس تشجيع جمهور

المتفرجين للفرق الرياضية المتبارية الا مظهر من مظاهر هذه الحقيقة. كما ان اعطاء الجوائز للمتبارين ومكافاتهم ، سواء اكانت المباراة عقلية او جسمية ، هو نتيجة لهذه الحقيقة ايضاً . وقد قام بعض المشتغلين في علم النفس ، باجراء التجارب على[٩] الرياضيين والطلاب والعمال في مختلف نواحي الحياة الاجتماعية ، فوجدوا ان الذين شجعوا اثناء قيامهم بالعمل ، زاد نجاحهم بما يقرب معدل خمسين في المائة عن الاوقات الاخرى التي لم يشجعوا فيها . ولا يخفى ايضاً ، ان توجيه كلام التأنيب والتوبيخ للمرء وزجره وعدم تقدير جهوده ومهارته ، مما يثبط عزيمته ويفقده ثقته بنفسه، ومن فقد ثقته بنفسه فقد النجاح . ويضع كثير من علماء النفس وعلماء الاجتماع ، التأثير بالمديح او الثناء واللوم او التأنيب ، في طليعة العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد ، ويعتبره البعض العامل الوحيد في ذلك . واني لن انسى ابداً الحادث التالي :

« كان احد الطلاب الذين عرفوا بالذكاء والنباهة عرضة لسخرية معلمه ، وكان معلمه يقذفه بقارص الكلام امام رفاقه ، ويصفه بالضعف والبلاهة واحيانا بالغباوة ، استمر الحال هكذا ، سنة ونصف السنة حتى نشأ فيه اعتقاد بضعفه رغم اقتداره الحقيقي ، فصغرت نفسه بنظره وفقد ثقته بها واصبح خجولا يخشى ان يتكلم امام الناس خوفا من انتقادهم وسخريتهم ، ويخشى ان يتكلم في الصف او ان يجيب على سؤال خوفا من الانتقاد والسخرية والكلام اللاذع ، وقد بقي هكذا الى ان انتقل الى احدى المدارس العالية ، وهناك بعد مرور ثلاث سنوات اكتشف علة ضعفه واسترجع

ثقته بنفسه تدريجياً واصبح من المبرزين في صفه » .

وقد قام بعض رجال التربية بتجربة في هذا الباب على طلاب المدارس ، اعطوهم فيها اختباراً معيناً في الذكاء وسجلوا نتيجته ، ثم اعادوا ذلك الاختبار نفسه ، بعد مرور بضعة أيام على الطلاب انفسهم ، ولكن تحت ظروف غير الظروف الاولية ، فقد قسموا الطلاب الممتحنين الى ثلاثة اقسام ، قسم اثنوا عليه ومدحوه قبل الامتحان ، وقسم ذموه وانبوه فثبطوا عزيمته ، وقسم لم يمدحوه ولم يذموه ، ثم قابلوا بين نتائج الطالب في الامتحان الاول والامتحان الثاني ، فكانت النتيجة ان الذين مُدحوا وشُجعوا قبل الامتحان الثاني ، نالوا درجات اعلى من درجاتهم في الامتحان الاول ، والذين ذموا ولم يشجعوا نالوا درجات ادنى ، فاستدلوا من ذلك ان الثناء والتشجيع ينشطان المرء ويزيدان قوته على العمل ، وان التوبيخ والتأنيب يثبطان عزيمته وينقصان من همته واقباله على العمل .

وفي ذلك عبرة بليغة لجميع الآباء والمربين الذين يسترسلون في شتم اطفالهم ورميهم بالكلمات الجارحة ، خاصة أمام الآخرين ، إن هم ارتكبوا خطأ بسيطاً كان اوعظيما ، والذين يظهرون عيوب أبنائهم ونقائصهم بصورة مجسمة مبالغ فيها فيحطمون نفسية أطفالهم ، فينشأ الواحد منهم ضعيف الجرأة الادبية فاقد الشجاعة .

اننا لا نوصي بالمديح والتشجيع بدون قيد أو شرط ، لانه إن لم يُحسن استعماله يبعث على الغرور والاعتداد بالنفس ويؤدي احياناً الى فتور العزيمة ، كما اننا لا نوصي بالاقلاع عن التوبيخ

او التأنيب دائماً وفي كل مناسبة ، إذ ان هنالك حالات يكون فيها التأنيب ، إذا كان منصفاً ، تأثير عظيم في اثارة حماسة المرء وحمله على مضاعفة جهوده لكي ينال رضى الناس وثناءهم وتقديرهم - ولكن مهما كان الامر فان خطر المديح والتشجيع - ان كان منهما خطراً أقل بكثير من خطر الذم وتثبيط العزيمة .

٦ - تأثير آراء الناس في اعمال المرء

من الحقائق العامة التي يعرفها الجميع ، ان المرء عرضة للتأثر بآراء الآخرين والعمل بها احياناً ، كما انه يتأثر من مشاهدتهم وهم يقومون باعمالهم أمامه ، وقد يقلدهم شاعراً بذلك او غير شاعر به . وكذلك تخيل الشيء او تخيل العمل قد يدفع الانسان للقيام به أحياناً . وامثلة ذلك كثيرة في الحياة ،وفي التجارب الآتية التي قام بها احد المشتغلين بهذا الباب توضيح لما نعني :

« عصبت عينا رجل واوقف أمام القائم بالتجربة عليه ، وقد كانت الغاية من التجربة ، معرفة مقدرة الرجل على الثبات دون أن يتحرك بعد ان يسمع ايعازات مختلفة من ممتحنه تبعثه على الحركة ، فقال له الممتحن ما يلي : « تشعر الآن بانك تهوي إلى الامام ، وقد بدأت تهوى ، نعم لقد هويت قليلاً والآن اكثر والخ » . واستمر يعطيه امثال هذه الايعازات حتى اخذ الرجل يترنح تدريجياً ويتمرجح إلى الامام وإلى الوراء واخيراً فقد موازنته وكاد يسقط لو لم يمسكه الممتحن .

وفي تجربة ثانية ، قال الممتحن للرجل تصور نفسك الآن تهوى إلى الامام ثم تصور نفسك تهوى إلى الوراء ، وتابع امثال هذه

العبارات حتى اثر فيه واخذ يترنح مرة إلى الامام وأخرى إلى الوراء .

وربما سمع بعضكم بالحادث الآتي ، الذي يدل على ما لاراء الناس وايعازاتهم من التأثير في اعمالنا ، وان لم تتوافر الادلة الكافية على صحة مصدره :

« يحكى ان بعض المشتغلين بالتجارب على الايحاء اجروا التجربة الآتية على احد المجرمين الذين حكم عليهم بالاعدام ، لكي يتأكدوا من مقدار تأثير الايحاء او الايعاز في عمل المرء فعصبوا عينيه ، وقالوا له ما يلي : « لما كان قد حكم عليك بالاعدام فقد قررنا ان نميتك ميتة لا ألم فيها ، وذلك باستنزاف دمك فتموت دون ان تشعر » ثم وخزوه بدبوس وخزة خفيفة واتوا بماء دافيء في درجة حرارة دم الانسان ، واخذوا يصبونه تدريجياً نقطة نقطة ، على المكان الذي وخزوه بالدبوس ، فتصور المجرم ان ذلك الماء الدافيء هو دمه يجري وانه سينزف حتى يموت . وهكذا استمر الامر حتى مات في النهاية » . قلنا اننا لسنا واثقين من قيمة هذا الحادث العلمي غير ان فيه بعض الدليل على درجة تأثرنا بآراء الغير وافتراحاتهم .

واني اذكر حادثاً جرى لرفيق لي في ايام الدراسة الابتدائية يتجلى فيه بوضوح مقدار التأثر باعمال الناس واقوالهم .

« كان صديقي هذا ذا صوت كريه اشبه بصوت البوم ، وكان يتمنى لو كان صوته جميلا ، فسمع احدنا يتكلم مرة عن صديقنا عزيز ، وكان هذا ذا صوت حسن ، قائلا ما اجمل صوت عزيز ، حقاً ان

صوته قد تحسن كثيراً، ولا شك في ان ذلك يعود لكثرة تدربه على الغناء ». فبدأنا من ذلك الحين نلاحظ ان صاحبنا، ذا الصوت البشع اخذ ينشد كلما سنحت له الفرصة ، ولما سألناه ما هذا التطور الجديد يا صاح .. قال اريد ان احسّن صوتي كما حسّن عزيز صوته» .

هذه الحوادث وحوادث اخرى كثيرة تثبت ما للتقليد والايحاء وآراء الغير من التأثير في اعمال المرء وتفكيره وعواطفه . — وان من يقوم بتمثيل دور ما في الروايات التمثيلية مثلا، يشعر بالحالات العاطفية التي تتمثل في ذلك الدور ، كما ان الكثيرين من مشاهدي التمثيل في المسارح ودور السينما يشاركون الممثلين بعواطفهم فيتهيجون معهم ويبكون لبكائهم ويتألمون لآلامهم ويفرحون لافراحهم . ويخشى الكثيرون ان يقوموا بتمثيل دور الوغد الخائن ويفضلون دور الشريف ذي الاخلاق العالية ، ولذا كانت الروايات التمثلية ودور السينما من العوامل الفعالة في نشر التربية والصفات الحسنة ، وهذا هو السبب ،الذي من أجله يفضل القائمون بالتربية الساهرون على المصالح العامة واخلاق المجتمع اختيار الشرط السينمائية التي تتمثل فيها الصفات الطيبة والاخلاق العالية ، والعواطف السامية ، ويمنعون عرض الافلام التي يتمثل فيها انحطاط الاخلاق .

وكم من مرة نشاهد بين المتفرجين على لاعبي كرة القدم من يأخذهم الحماس عند مشاهدة اللاعبين فيرفعون ارجلهم ويضربونها بالهواء كما لو كانوا يضربون كرة حقيقية .

وإذا كنت تعرف أن تقود سيارة وجلست مرة قرب السائق

ثم أتى في طريق السيارة ما يضطرها على الوقوف السريع ،فلا بد انك ضغطت بقدميك على ارض السيارة كما لو كنت تضغط فعلاً على مكبحها ؟ ، كما يفعل السائق الفعلي .

وامثلة هذا التقليد والتأثر باعمال الغير واقوالهم ثم النسج على منوالهم كثيرة جداً في المجتمع ، وهنالك ضعفاء الشخصية الذين لا رأي لهم في الحياة ،بل تكون معظم اعمالهم تقليدية فهولاء يتأثرون بما يسمعونه من الناس أو بما يشاهدونه ، وبعبارة اوضح انهم يعيشون بافكار غيرهم .

(١) المنبه « Stimulus » ـ وهو الحافز التي يحمل الانسان او الحيوان على العمل ، ويكون داخلياً او خارجياً .

(٢) « الرجع » وجمعها « رجاع » ترجمة لفظة « Response » وهو الجواب على المنبه ، اي العمل او السلوك الذي يبعثه المنبه في الانسان اوالحيوان.

الوكلاء : دار الشواف للنشر والتوزيع شارع الثلاثين - العليا
الرياض - المملكة العربية السعودية - هاتف : ٤٦٢٢٢٦٣٠ - ٤٦٢٢٦٦٧